

## **COVID-19, embarazo y lactancia: actualización al 13 de marzo de 2020**

### **Dirigido a mujeres embarazadas y comunidad**

Estas recomendaciones preliminares reflejan los conocimientos sobre la infección actuales basados en la evidencia disponible, buenas prácticas y recomendaciones de la OMS y expertos; manténgase atento a las actualizaciones de la información.

### **¿Cómo puedo evitar infectarme con Coronavirus (COVID-19) cuando estoy embarazada?**

Igual que para todas las personas es muy importante:

-Lávate las manos con agua y jabón durante todo el tiempo que te tome cantar dos veces el “cumpleaños feliz”, hazlo varias veces al día y antes y después de comer. También puedes usar gel con alcohol (por lo menos al 70%)

-Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con una servilleta o pañuelo de papel; bota la servilleta inmediatamente en un contenedor con tapa o en una bolsa que luego amarras y lávate las manos con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

-No saludes dando la mano, con besos o abrazos, puedes usar otros gestos como por ejemplo señales con la mano, inclinar la cabeza y/o cualquier otro que te parezca divertido para tu familia y amigos y amigas.

-Evita tocarte la cara especialmente los ojos, nariz y boca.

-No te acerques más de un metro (aproximadamente dos pasos) a otras personas, sobre todo las que tienen síntomas como tos o fiebre.

-No salgas de casa a menos que sea necesario, evita sitios con mucha gente.

-Limpia todas las superficies que tocas normalmente varias veces al día con agua y cloro (prepara un envase de 1 litro poniendo 900 ml de agua y 100 ml de cloro –el contenido de una taza de café pequeña) u otro desinfectante. Por ejemplo, la mesa donde comes, escritorios, barandas, interruptores de luz, celular, teclados de computadora.

-Si una persona en tu casa está enferma o con sospecha de coronavirus es preferible que otra persona la o lo cuide.

-Evite viajar a menos que sea indispensable

## ¿Qué hago con mis controles médicos de rutina?

- Evita concurrir a establecimientos de salud para prevenir contacto con personas posiblemente infectadas. Para tu control prenatal averigua a través de un familiar en el establecimiento de salud más cercano (consultorio popular, centro de diagnóstico y tratamiento, u hospital) o por teléfono las indicaciones actualizadas para cumplir con los controles médicos de rutina.

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

Si tienes algún síntoma relacionado a COVID-19 ponte en contacto inmediato con las líneas telefónicas **0800COVID19** (080026844319) o **0800VIGILAN** (08008444526) que el MPPS puso a disposición de la población para orientarte y recibir una pronta atención.

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

## ¿Puedo tener parto normal si tengo infección por coronavirus?

- Siempre que se pueda es preferible tener un parto normal. Si hay alguna indicación médica para realizar una operación cesárea, esta decisión siempre se consultará contigo y si así lo deseas con tu familia, dándote toda la información requerida.

- Tu salud y la del bebé se vigilarán con cuidado durante todo el trabajo de parto y parto

- El personal de salud tendrá puesto un equipo de protección como lentes, tapabocas, guantes, entre otros. No te asustes; es una medida de prevención usual en estas situaciones. No dudes en hacer las preguntas que consideres necesarias, el personal que te atiende las responderá con calma y respeto.

## ¿Puedo estar en el mismo cuarto que mi bebé?

- Si estás en condiciones de estar en un cuarto de postparto normal sí, estarás sólo con tu bebe sin compartir el cuarto con otras mujeres. Puedes cargarlo y atenderlo. 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 darle pecho a mi bebé?**

- Si estás en condiciones de dar pecho lo puedes hacer y es recomendable, así lo o la proteges de infecciones y otras enfermedades. Lávate las manos antes y después de amamantarlo, y usa tapabocas.
- Si no estás en condiciones de dar pecho, si te es posible, es recomendable sacarse la leche y dárselo al bebé con una cucharita o taza esterilizada (por ejemplo, hervida). Otra persona se lo puede dar.

### **¿Si estoy dando pecho y me enfermo por coronavirus puedo seguir amamantando?**

- Si te sientes en condiciones de hacerlo puedes continuar amamantando a tu hijo(a). Lávate las manos antes y después de hacerlo, usa tapabocas, y sigue las recomendaciones de higiene antes detalladas.

### **¿Mi bebé puede tener alguna malformación si estoy o estuve enferma por Coronavirus (COVID-19)?**

- Hasta ahora no se ha visto que el virus pase al bebé durante la gestación (mientras está dentro del útero). Cuando se examinó la placenta, líquido amniótico o faringe de los bebés que han nacido de madres con la enfermedad no se ha encontrado el virus. Tampoco malformaciones en los bebés.
- Es importante tomar en cuenta que esta es una enfermedad nueva que estamos comenzando a estudiar y en la medida que se conozca mejor alguna información puede cambiar.
- En otras epidemias por coronavirus de distinto tipo que el COVID-19, como SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Grave) y MERS (Síndrome Respiratorio del Medio Oriente), los bebés de madres infectadas no tuvieron más frecuencia de malformaciones que el resto de la población.

### **¿Qué pasa si necesito que me atiendan porque necesito un anticonceptivo o he tenido un aborto o pasé o estoy en una situación de violencia?**

- En las epidemias los servicios de salud sexual y salud reproductiva deben continuar siendo accesibles, y estas atenciones salvan vidas. Acude al centro de salud más cercano a tu domicilio y explícale al personal de salud tu necesidad y situación. Todas las medidas para atender tu salud y protegerte deben implementarse.
- En situaciones difíciles como las de una epidemia pueden generarse o empeorarse situaciones violentas, 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 y en condiciones de confidencialidad conversa y pide ayuda al personal.