

CUIDADOS DE LA
EMBARAZADA
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19



CUIDADOS DE LA EMBARAZADA

DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer experimenta cambios que la ponen en riesgo de enfermarse más fácilmente de infecciones respiratorias que la población general y también del coronavirus o COVID-19.

Si estás embarazada debes tomar las mismas medidas de precaución que el resto de la población para evitar el COVID-19, pero **EXTREMANDO** su cumplimiento:



- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol (manitas limpias).

- Quédate en tu casa. Si debes salir, mantén una distancia de al menos 4 pasos (2 metros) de las demás personas.

- No toques tu cara, especialmente tus ojos, nariz y boca.

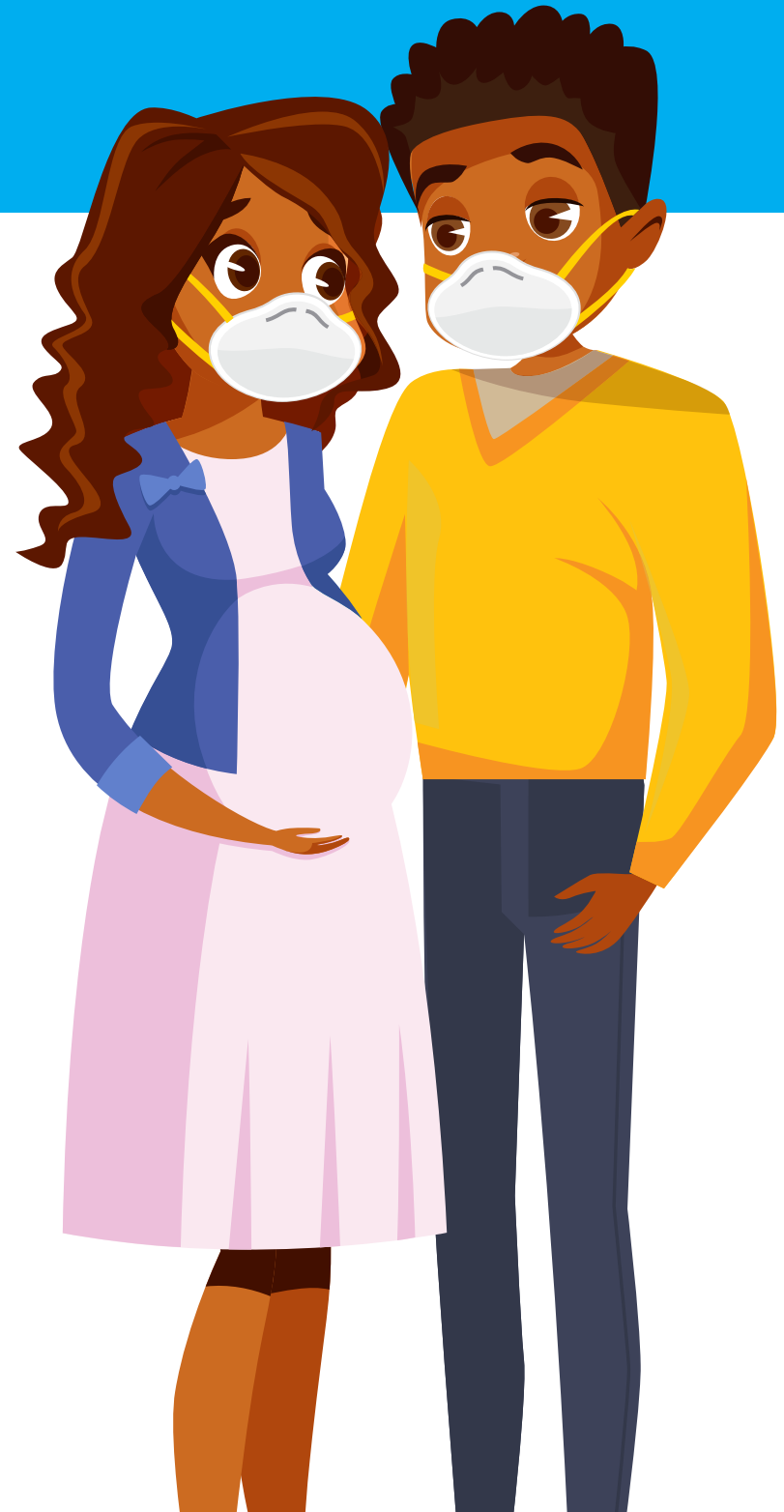
- Si toses o estornudas, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable y tíralo inmediatamente al zafacón.



Recuerda que los síntomas del COVID-19 son parecidos a los de una gripe. Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, debes llamar a tu médico o al *462 donde te explicarán qué debes hacer y a dónde acudir.

Si no te responden rápido, cúbrete la boca y nariz con una mascarilla y acude de inmediato a la emergencia del hospital más cercano.

- ✓ Durante el tiempo que dure la pandemia, los servicios de salud estarán siempre abiertos.
- ✓ Cuídate para evitar enfermarte y así no tener que ir al hospital, por causas que puedas evitar. Y si tienes que ir ponte tu mascarilla.
- ✓ Recuerda que seguramente habrá muchas personas con emergencias a causa del coronavirus.



PARA ASISTIR A LA CONSULTA PRENATAL

Es importante seguir con los controles prenatales para dar seguimiento a tu embarazo. Ten en cuenta lo siguiente:

- Llama al Servicio Regional de Salud más cercano para que te informen dónde ir a hacer tu chequeo de embarazo. Puede ser en un centro de primer nivel o en un hospital.
- Acude sólo cuando tengas cita confirmada: con fecha y hora.
- Asiste puntual a la hora que te dieron la cita.
- Lávate las manos antes de salir de la casa y al llegar al lugar de la consulta.
- No saludes a nadie con beso o dándole la mano.



- Mantén la distancia de cuatro pasos de las personas.
- Usa siempre mascarilla.
- Trata de no usar transporte o baños públicos.
- Si es cerca ve caminando.
- Evita siempre los lugares donde se junte mucha gente.
- Al terminar la consulta, lávate las manos y sal de inmediato del lugar.

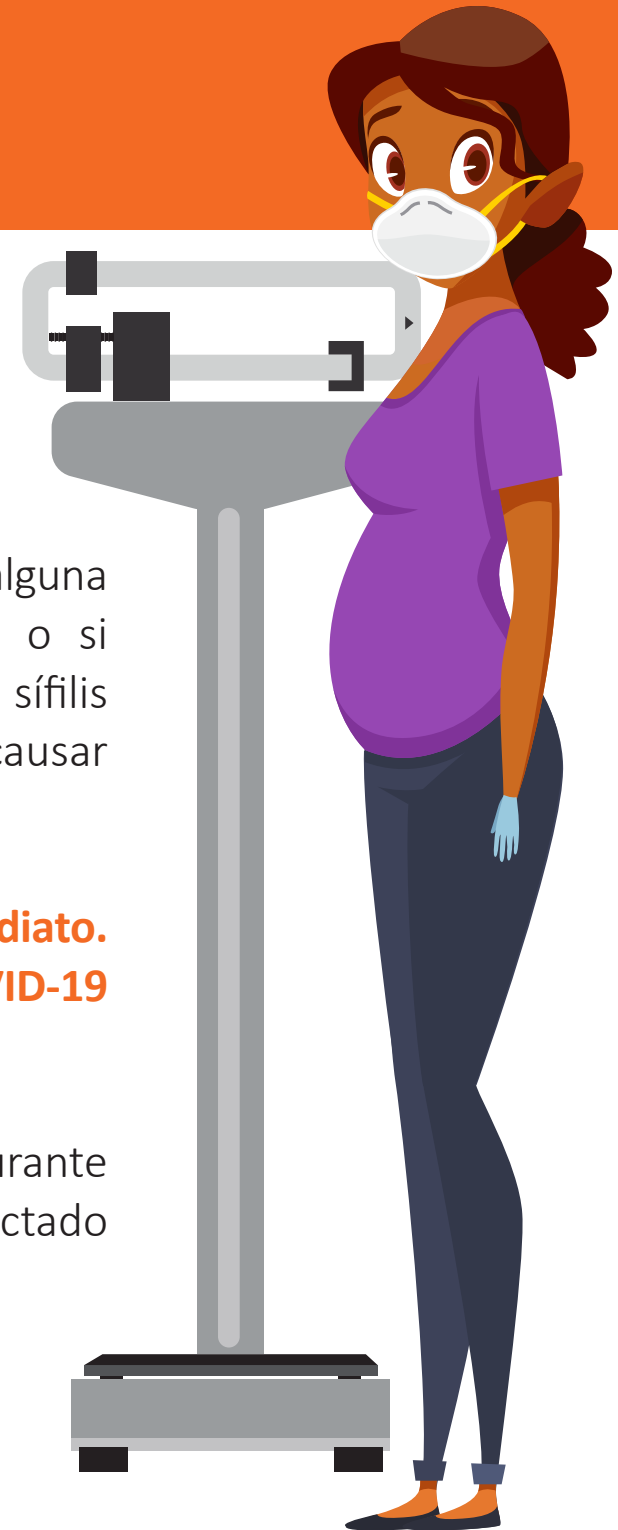
Debes seguir de manera estricta todas las medidas recomendadas antes de salir, durante el trayecto al centro de salud y al llegar a tu casa para evitar enfermarse por coronavirus.

El primer chequeo prenatal debe realizarse antes de cumplir las 12 semanas de gestación.

Este primer chequeo es muy importante porque te hacen todos los análisis de laboratorio. También identificarán si tienes o no alguna enfermedad que más adelante pueda complicar tu embarazo o si tienes alguna infección de transmisión sexual como VIH, o sífilis que si no se trata antes de los 3 meses de gestación puede causar malformaciones en el bebé.

Si tienes síntomas de coronavirus te realizarán la prueba de inmediato. Las embarazadas tienen prioridad para realizar la prueba de COVID-19 y recibir la atención especializada.

Todavía no sabemos si puedes transmitir el virus a tu bebé durante el embarazo, el parto o por la leche materna. Por ahora, no se ha detectado el virus en muestras de líquido amniótico o leche materna.



Cuando termines la consulta, pregunta al doctor o doctora que te atendió todas las dudas que tengas y la fecha en que tienes que regresar.

Cuando llegues a tu casa, antes que nada, lávate muy bien las manos con agua y jabón, quítate la ropa para lavarla; y luego date un baño de pies a cabeza. Desinfecta todos los objetos que trajiste de fuera. Hay muchas formas de desinfectar las cosas:



- Algunos objetos se pueden lavar con agua limpia y mucho jabón.
- Alcohol o gel desinfectante sobre un pañuelo desechable.
- Solución de cloro (1 tapita de cloro en un galón de agua limpia), aplicados con un rociador o con un pañito desechable.
- Pañitos desinfectantes o un desinfectante en aerosol (spray).

RECUERDA: Una embarazada puede presentar algunos signos de alarma, que podrían poner en riesgo el embarazo. Si tienes cualquiera de estos signos debes llamar a tu médico, al establecimiento de salud, o acudir inmediatamente a la emergencia:

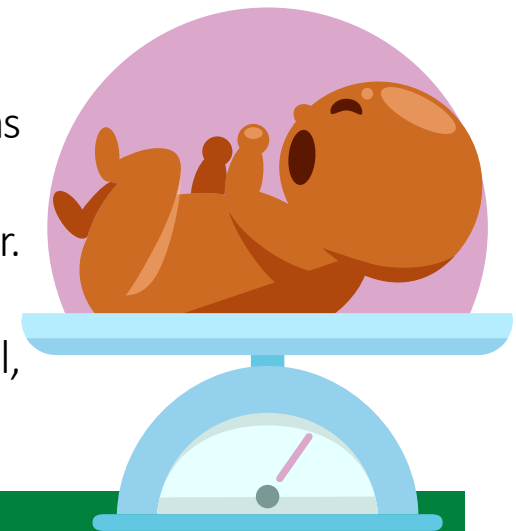
- Fiebre
- Sangrado
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Dolor en el vientre
- Pérdida de líquido amniótico
- Zumbidos de oídos
- Hinchazón de cara, manos, piernas y pies.
- El bebé no se mueve
- Dolor en el vientre
- Contracciones frecuentes antes de las 37 semanas (9 meses)

DURANTE EL TRABAJO DE PARTO Y PARTO

Las embarazadas con COVID 19, pueden tener parto vaginal, a menos que exista una causa médica justificada que no lo permita. Son muy pocas las causas justificadas para hacer una cesárea, esa es una decisión que tomará tu médico.

Como usuaria del sistema de salud tienes derecho a exigir ser tratada con calidad y humanización. Esto significa:

- Ser tratada con respeto y dignidad, asegurándote tu privacidad.
- Doctores y enfermeras te deben informar claramente todo lo que necesitas saber sobre tu embarazo, parto y los cuidados después del parto.
- Nadie que trabaje en el hospital te puede gritar, amenazar o humillar. Tampoco hacerte sentir mal porque estés enferma de coronavirus.
- Nadie en el hospital o centro de salud puede ejercer violencia emocional, física o sexual contra tu persona.



COSAS QUE **DEBES LLEVAR AL PARTO:**

- Ropa: tuya y del bebé.
- Higiene personal: jabón, toallita o gel desinfectante, toallas sanitarias, pampers.
- Mascarillas
- Medicamentos (si estas tomando).
- Documentos personales: el carné del seguro, tu cédula o pasaporte si eres extranjera.

INMEDIATAMENTE **DESPUÉS DEL PARTO**

- Aunque tengas coronavirus, usando una mascarilla, puedes pedir que te coloquen a tu recién nacido, piel con piel, inmediatamente después del parto. Si las condiciones de ambos son buenas permanecerán juntos.
- El personal de salud te apoyará para iniciar la lactancia en la primera hora después del parto.
- Puedes tocar y tener en brazos a tu recién nacido, aunque tengas COVID-19, porque el contacto piel a piel le ayuda a desarrollar su cerebro, siempre usando mascarilla y lavándote mucho las manos.

ANTES DE **SALIR DEL HOSPITAL**

1. Asegúrate de que a tu bebé lo hayan vacunado antes de salir del hospital.
2. Si tienes síntomas o sospechas de coronavirus, asegúrate de que te hagan la prueba de PCR para COVID-19.
3. Si eres positiva a coronavirus asegúrate que le hagan la prueba PCR a tu bebé al nacer o mientras estés en el hospital.
4. Recuerda solicitar un método de planificación familiar antes de que te den de alta.
5. Recuerda que debes salir del hospital con tu certificado de nacido vivo, para que luego con esto puedas sacar el registro de nacimiento de tu bebé.



AUNQUE TENGAS COVID-19, **PUEDES LACTAR A TU BEBÉ**

Tanto el contacto temprano como la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, ayudan muchísimo al bebé a desarrollarse.

La leche materna tiene todos los nutrientes que tu bebé necesita para crecer y desarrollarse. Además, tiene anticuerpos de la madre, que ayudarán al bebé a defenderse de enfermedades. Por eso, la lactancia debe ser exclusiva durante los primeros 6 meses. Esto significa que no debes darle leche de fórmula o líquidos como agua o tés.

Si tienes COVID-19 confirmado o síntomas de sospecha, puedes tener en brazos a tu bebé, tocarle y amamantarlo, **EXTREMANDO TODAS LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN.**

Antes de tocar y/o amamantar a tu bebé debes cumplir **ESTRICTAMENTE** con las siguientes medidas:

- Lávate muy bien las manos antes y después de tocar a tu bebé.
- Lávate muy bien los dos senos y otras áreas del cuerpo que estarán en contacto con el bebé.
- Ponte **SIEMPRE** una mascarilla que te tape la boca y nariz para evitar contagiar al bebé.
- Limpia y desinfecta el celular, las llaves, otros objetos y superficies que hayas tocado, incluyendo el baño, cada vez que lo uses.
- Hasta que estés recuperada de la enfermedad COVID-19, deberás mantenerte aislada en una habitación, y si no es posible al menos debes dormir en una cama solo para ti.



DEBES ESTAR PENDIENTE DE TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ **DESPUÉS DE SER DADA DE ALTA**



Debes acudir inmediatamente al centro de salud más cercano si tienes alguna de estas señales de peligro después del parto:

- Fiebre.
- Sangrado abundante y mal oliente.
- Dolor de cabeza constante.
- Hinchazón de cara, manos, piernas y pies.
- Visión borrosa.
- Zumbidos de oídos.
- Dolor abdominal.

Si tienes algún síntoma del coronavirus (fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar), llama a tu médico o al *462 para que te informen qué hacer. Mientras tanto debes **EXTREMAR** las medidas de prevención para proteger a tu familia y seguir las recomendaciones en caso de aislamiento en el domicilio.



Recomendaciones para embarazadas y mujeres recién paridas con COVID-19 con síntomas leves que seguirán aislamiento en tu casa:

- Quédate en casa y no permitas visitas.
- Lávate las manos antes y después de tocar el bebé con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol (manitas limpias).
- Aíslate del resto de los familiares en una habitación sólo para ti.
- Mantén distanciamiento físico a cuatro pasos de los demás miembros de la familia.
- No salgas de tu habitación. Limita al máximo el contacto con otras personas.
- Usa siempre una mascarilla que te tape tu boca y nariz.
- Ventila las habitaciones.
- Debes limpiar y desinfectar de manera rutinaria superficies y objetos (celular) que hayas tocado con una solución hecha con un galón de agua y una tapita de cloro.
- Separa los utensilios y objetos de uso diario como cepillos, toallas, vajillas y cubiertos de los del resto de la familia. Come en diferentes momentos.
- Nunca compartas toallas, cubiertos, vasos, platos entre las personas de la casa.
- La ropa, toallas y sábanas de la persona enferma deben lavarse aparte.
- La persona enferma debe tener un zafacón, en la habitación, solo para ella.
- Utiliza amigos, familiares o servicios de entrega para hacer mandados, y que dejen los artículos afuera.
- No debes ir al trabajo ni a establecimientos de salud o áreas públicas.
- No utilices el transporte público.
- Comunícate con tu médico obstetra, o establecimiento de salud, ante cualquier eventualidad.
- No asistas al establecimiento de salud a menos que necesites atención médica urgente. Avisa que estas embarazada antes de ir.

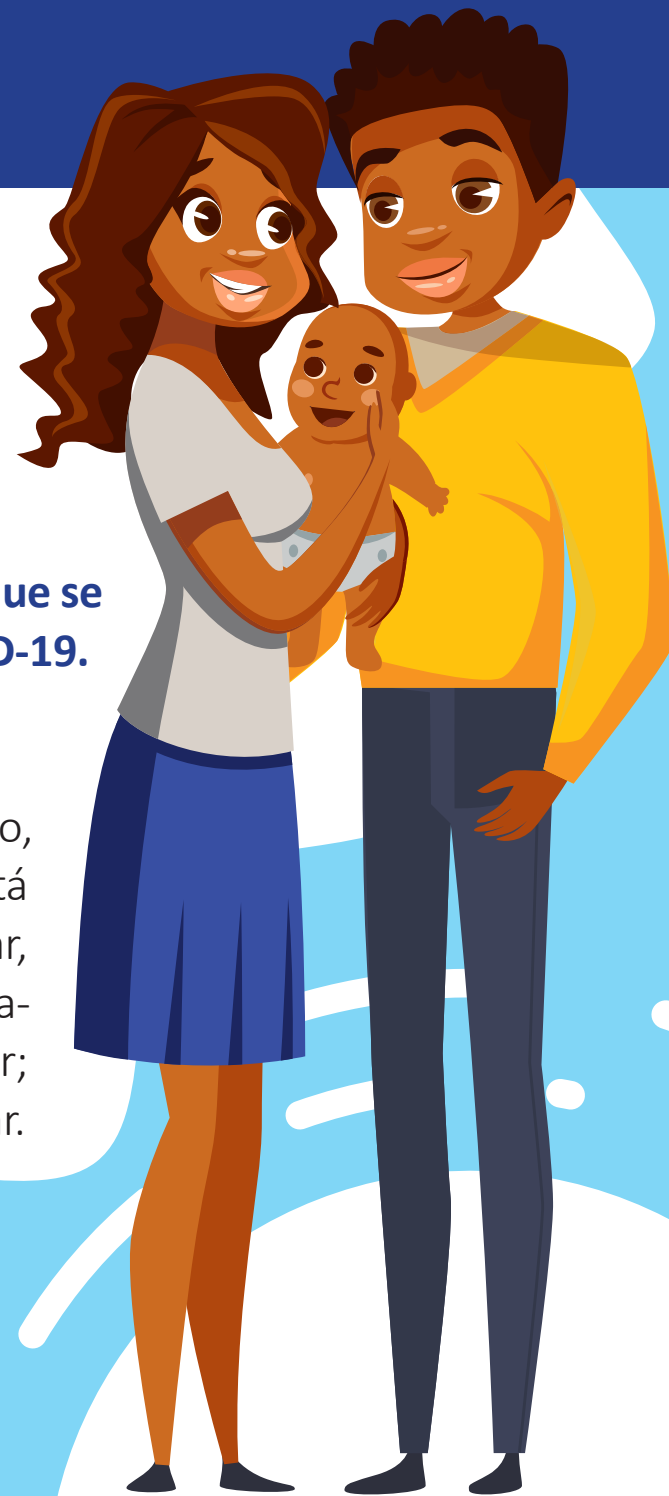
PON ATENCIÓN A LA **SALUD DE TU BEBÉ**

Los cuidados durante los primeros días de vida de tu bebé son muy importantes. Mientras dure la epidemia del COVID-19 debes extremar las medidas de precaución. Mantén a tu bebé alejado de visitas, prohíbe que lo carguen, lo besen y abracen.

CUIDADO: Personas que no tengan ningún síntoma o antes de que se le desarrolle la enfermedad pueden estar transmitiendo el COVID-19.

Señales de alerta para tu bebé:

Debes acudir de manera inmediata al centro de salud más cercano, si tu bebé presenta alguno de estos signos o síntomas: fiebre, está muy frío, se pone de color azul, amarillo, pálido; no quiere chupar, orina muy poco, vomita frecuentemente, no evacua, tiene evacuaciones rojas, si el ombligo está rojo, bota pus, sangre o tiene mal olor; si tiene llanto débil, si no se despierta o tiene dificultad para respirar.



SERVICIOS REGIONALES DE SALUD

Si estás embarazada y tienes pendiente acudir a la consulta prenatal antes de dirigirte al establecimiento de salud, comunícate al servicio regional de salud de la provincia donde vives. Al llamar te pondrán una cita y orientarán sobre dudas respecto a tu embarazo.

Servicio Regional de Salud	Teléfono y correo electrónico	Dirección	Provincias / área de influencia
Metropolitano	809-221-2332 mfont@sns.gob.do	Calle Dr. Delgado No. 304, Distrito Nacional	Distrito Nacional, Santo Domingo y Monte Plata
Valdesia I	809-757-9191 mbautista@sns.gob.do	Av. Constitución 198, Centro Ciudad, San Cristóbal	San Cristóbal, Peravia y San José de Ocoa
Norcentral II	809-583-4047 adelarosa@sns.gob.do	Av. 27 de Febrero No. 24, Cerros de Gurabo, Santiago de los Caballeros	Santiago, Puerto Plata y Espaillat
Nordeste III	809-244-5559 agarabot@sns.gob.do	Av. Manuel Aurelio Tavarez Justo (frente al estadio de béisbol Julián Javier)	Duarte, María Trinidad Sánchez, Hermanas Mirabal y Samaná
Enriquillo IV	809-524-2734 leperez@sns.gob.do	Av. Casandra Damiron, esq. Víctor Matos, 2do nivel Hosp. Jaime Mota, Barahona	Barahona, Bahoruco, Independencia y Pedernales
Este V	809-841-3095 dreyes@sns.gob.do	Calle Colon No. 28, Barrio Centro, San Pedro de Macorís	San Pedro de Macorís, La Altagracia, La Romana, El Seibo y Hato Mayor
El Valle VI	829-343-0164 bmatos@sns.gob.do	Calle Corral de los Indios, esq. sabana yegua, San Juan de la Maguana	Azua, San Juan y Elías Piña
Cibao Occidental VII	809-572-8286 dcolon@sns.gob.do	Calle Duarte No. 125, Valverde	Valverde, Santiago Rodríguez, Monte Cristi y Dajabón
Cibao Central VIII	809-242-4452 fabad@sns.gob.do	Av. Pedro A. Rivera KM 0, La Vega	La Vega, Sánchez Ramírez y Monseñor Nouel



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
ABRIL 2020

www.unicef.org/republicadominicana