

**MEDIDAS PREVENTIVAS DE ENFERMEDAD COVID-19
PARA EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES**

Todas las embarazadas deben permanecer en sus hogares y seguir las recomendaciones dadas a la población general, para prevenir la infección por coronavirus, como son:



1. Lavado correcto y frecuente de manos con agua y jabón.
2. Usar un desinfectante para manos en gel base de alcohol de más del 60%. No más de 5 veces entre cada lavado de manos.
3. Al estornudar o toser, cubrirse boca y nariz con el antebrazo, usar pañuelos, servilletas o toallitas desechables y luego botarlas en un zafacón con tapa.
4. Evitar el contacto cercano con personas enfermas, que tengan síntomas de gripe o resfriado (tos, fiebre, estornudos) y evitar aglomeraciones de personas.

En caso de que en la misma vivienda de la embarazada haya alguien positivo al coronavirus, esa persona debe permanecer aislada en una habitación de la casa.

- Si es posible, poner a la persona positiva al coronavirus, en una habitación o espacio para ella sola, no debe dormir con otras personas.
- Las personas con la enfermedad COVID-19 deben tener sus propios utensilios (platos, vasos y cubiertos) para comer y no deben compartir alimentos, y su ropa y toallas deben lavarse aparte.
- Las personas enfermas deben tener un cuidador o cuidadora que no sea la embarazada.
- Todos en la familia, deben extremar las precauciones, con el uso de mascarillas, guantes y alcohol gel de más del 60%.

Las embarazadas deben permanecer en sus hogares y no realizar ningún viaje a no ser que sea de extrema urgencia, es un asunto de precaución.

Las embarazadas que tienen COVID-19 o lo han tenido, no transmiten la enfermedad al feto.

- Tener o haber tenido la enfermedad por coronavirus durante el embarazo, no es una indicación para realizar una cesárea. El modo de nacimiento debe individualizarse, según las indicaciones médicas.

Sobre la lactancia materna:



- Los bebés nacidos de madres con sospecha o confirmación de COVID-19, deben ser alimentados con leche materna, a la vez que se aplican las medidas de prevención necesarias.
- La lactancia materna, protege contra diferentes enfermedades y de la muerte no solo a los recién nacidos, sino durante toda la niñez. Debe iniciarse dentro de la 1 hora después del nacimiento. Las madres que no pueden iniciar la lactancia en ese momento, como las cesareadas, deben recibir apoyo para amamantar tan pronto como puedan.
- La lactancia materna transmite anticuerpos de la madre al niño y está recomendada de manera exclusiva en los primeros seis meses de vida y debe extenderse hasta los dos años, acompañada de alimentación complementaria.

Al lactar al bebé, hay que tomar determinadas precauciones:

- Las madres que tienen síntomas de la enfermedad, pero están lo suficientemente bien como para amamantar, deben usar una mascarilla cuando estén cerca del niño, incluso mientras lo alimentan.
- También lavarse las manos antes y después de tocar o alimentar al bebé, y limpiar las superficies contaminadas para desinfectarlas.
- Si una madre está muy enferma para amamantar, se la debe alentar a extraerse la leche, la cual se puede dar al niño a través de una taza y/o cucharas limpias, usando una mascarilla y aplicando todas las medidas de higiene explicadas.

Luego del nacimiento, tanto para el bebé como para la madre, se deben evitar las visitas.