



Mujeres embarazadas y lactancia



Desde el inicio de la pandemia por COVID-19, una de tus mayores preocupaciones y la de muchas personas han sido las mujeres embarazadas, ya que se temía que, tanto ellas como sus hijos, pudieran ser más vulnerables al virus, pero, de acuerdo con la **evidencia científica** disponible, el **manejo clínico** de las mujeres infectadas es de soporte, y no es muy diferente con respecto a la población general. De esta manera, el enfoque para la **prevención, evaluación, diagnóstico y tratamiento** de las mujeres embarazadas, las que ya dieron a luz y los binomios madre-hijo con COVID-19 o con sospecha de infección, debe ser **similar a la población general**.

Si te preocupa la **transmisión de la madre al hijo**, es importante que sepas que existen investigaciones recientes que concluyen que **no se cuenta con evidencia** suficiente que determine la **transmisión vertical** de COVID-19 **durante el embarazo**.

Recomendaciones durante el embarazo:



- Evita asistir a recintos educacionales o al trabajo en la medida de lo posible.
- Por ningún motivo vayas a áreas públicas de forma innecesaria (centros comerciales, cines, parques, etc.)
- Acude a los establecimientos de salud solo en caso de control prenatal o consulta de urgencia gineco-obstétrica, así como si presentas alguno de los principales síntomas del COVID-19, como tos seca, fiebre sobre 38°C, dificultad respiratoria u

otro síntoma de alarma propio del embarazo.

- Evita utilizar el transporte público en la medida de lo posible.
- Permanece en casa y evita visitas.
- Ventila las habitaciones de manera periódica.
- Limita los viajes a los estrictamente necesarios.

En el caso de **embarazadas sanas** que están próximas a tener a su hijo o que ya lo tuvieron, te recomendamos la **hospitalización abreviada y visitas restringidas**; para disminuir el riesgo de contagio y evitar la propagación del virus.

Fuentes:

- Protocolo de manejo de casos COVID-19 en gestantes, puérperas y/o díadas. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. 2020
- Manejo Clínico de las embarazadas y de neonatos ante infección por COVID-19. Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. 2020
- Guía para padres sobre Coronavirus. Unicef. 2020



Medidas a seguir por ti y tu hijo, incluida lactancia materna:

Recién nacido COVID-19 negativo (madre positiva):

- **Mantén a tu hijo a un metro de distancia** de ti y de familiares positivos.
- **Limita el contacto** con el recién nacido solo a los periodos de alimentación.
- La **lactancia materna** debes realizarla con medidas de protección:
 - › Haz **higiene de manos** de manera frecuente.
 - › Usa **mascarillas**.
 - › **Tiempo acotado** al periodo de alimentación.
 - › **Si extraes la leche manualmente**, hazlo con **mascarilla e higiene de manos**.
 - › En caso de que utilices **extractor**, **esterilízalo o hiérvelo** previo al uso.

Recién nacido COVID-19 positivo (madre positiva):

- **El aislamiento en tu domicilio** se debe mantener según protocolo.
- **Convive con tu hijo sin restricción**.
- **Elimina los pañales y artículos de aseo** en bolsas cerradas.

Recién nacido COVID-19 negativo (madre negativa):

- Es necesario que sigas las **recomendaciones generales** para evitar contagio.

Aprende a relajarte para tu tranquilidad y la de tu hijo:

- Haz ejercicios de respiración.
- Practica meditación.
- Escucha música relajante.
- Evita leer noticias alarmistas.
- Utiliza incienso o aceites esenciales de aromaterapia para ayudar a relajarte.
- En la medida en que tu embarazo lo permita, realiza algún tipo de ejercicio físico ligero.
- Aliméntate sanamente.

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

