

RECOMENDACIONES PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS Y PUÉRPERAS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS (COVID-19)



PRESENTACIÓN

¡Hola! Usted está recibiendo un folleto con orientaciones para disminuir las posibilidades de contaminación por COVID-19 durante el embarazo o después del parto, y para saber qué hacer caso se enferme.



¿LO SABÍAS?

Las mujeres embarazadas, en comparación con las no embarazadas, incluidas las que han tenido abortos o pérdidas fetales, tienen un mayor riesgo de sufrir formas graves de la enfermedad si tienen COVID-19. Especialmente en los últimos tres meses de embarazo y en el periodo puerperal (después del nacimiento del bebé).



¿Cómo se transmite el coronavirus (COVID-19)?

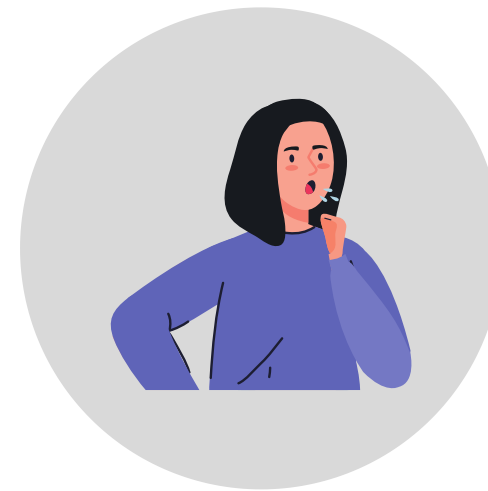
La transmisión de COVID-19 se produce de una persona enferma a otra, por contacto estrecho, que puede ser a través de:



Apretón de manos



Gotas de saliva



Estornudos y Tos



Contacto con objetos o superficies contaminadas como teléfonos móviles, juguetes, teclados, pomos de puertas.

Materno-fetal: Evidencias sugieren que la transmisión de la madre al feto puede ser posible, aunque poco frecuente. Puede producirse durante el embarazo o el parto. La mayoría de los recién nacidos de madres infectadas no presentan síntomas.



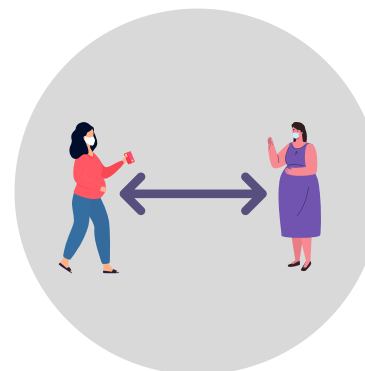
¿Qué puedo hacer para protegerme?



Respetar las medidas de distanciamiento social: sólo salir de casa cuando sea necesario, como, por ejemplo, para ir a la consulta prenatal;



Usar mascarilla siempre que salga de su casa o si alguien viene a su casa (por ejemplo, un profesional de la salud, la oficina de correos, un repartidor...);



Mantener 02 metros de distancia entre usted y las otras personas;



Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón y/o desinfectar con alcohol en gel al 70%.



¿Qué puedo hacer para protegerme?

- Evite llevarse la mano a la cara;
- No compartir objetos personales, como vasos y cubiertos;
- Evitar los abrazos, los besos y los apretones de manos;
- Limpiar y desinfectar los teléfonos móviles y otros objetos y superficies que son tocados con frecuencia;
- **Evitar recibir visitas** y **celebrar eventos presenciales**, como baby showers, gender reveal o sesiones fotográficas.

Busca alternativas creativas para celebrar el embarazo y la llegada del bebé que no impliquen estar en presencia de personas ajenas a tu hogar. La mayor celebración es tener una madre y un bebé sanos y vivos.



¿A qué señales y síntomas debo prestar atención?

Tenga cuidado si tiene:

- gripe;
- tos;
- nariz que gotea;
- dolor de garganta;
- dolores corporales;
- diarrea;
- sensación de falta de aire;
- pérdida del olfato;
- pérdida del gusto;
- fiebre ($\geq 37,5^{\circ}\text{C}$) o escalofríos.



Además, tenga en cuenta si ha tenido contacto:

- con alguien que ha sido hospitalizado por la gripe o tiene dificultad para respirar;
- con alguien que haya dado positivo en la prueba del coronavirus en los últimos 14 días.



¿Cuándo debo buscar atención médica?

Los casos leves de la enfermedad deben mantener el aislamiento en casa junto con sus familias durante 10 días. Sin embargo, asegúrese de poner en contacto con un servicio de salud para programar la recogida de la prueba RT-PCR¹. De este modo, el equipo de salud también realizará un acompañamiento por teléfono.

Si los síntomas empeoran (fiebre alta, tos que no mejora, dificultad para respirar), debe acudir a un servicio de urgencia/emergencia para su evaluación y posible hospitalización. Si tiene alguna duda sobre sus síntomas, debe ponerse en contacto con el equipo de salud que lo estará acompañando.

[1] El examen RT-PCR (prueba para el diagnóstico de la infección activa) se realiza en muestras mediante la recogida de hisopos nasofaríngeos; lo ideal es que se recojan entre el tercer y el séptimo día del inicio de los síntomas. El Ministerio de la Salud y el SES RS recomiendan la realización de la RT-PCR para la detección de COVID-19 en mujeres embarazadas o puérperas.



¡ATENCIÓN!

En caso de gripe y/o síntomas respiratorios, se recomienda el aislamiento durante al menos 10 días tanto para la persona con síntomas, como para los que viven en el mismo hogar, aunque no tengan síntomas.



¿Cuándo debo buscar atención médica?

¡SON SEÑALES DE ALERTA!



- Fiebre diaria persistente, reaparición o elevación de la fiebre;
- Taquicardia (latidos rápidos del corazón);
- Dolor en el pecho;
- Dolor de cabeza;
- Fatiga;
- Dificultad para respirar, respiración rápida o dificultad para hablar;
- Tos persistente.

En estos casos debe acudir al servicio de salud más cercano para su evaluación.



¿Debo seguir con mis cuidados prenatales?

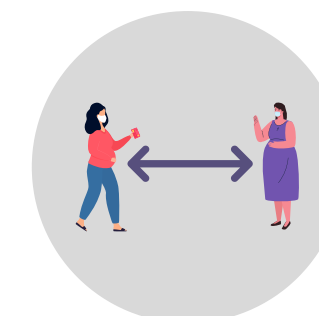
Las citas prenatales deben mantenerse.

Son esenciales para controlar tu salud y la del bebé. Habrá al menos seis consultas: al menos una en el primer trimestre, dos en el segundo y tres en el tercero.

Las fechas de las citas pueden ser escalonadas. Si esto es necesario, el profesional de la salud que se encarga de su atención prenatal lo acordará con usted.



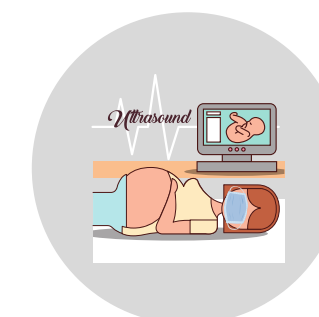
Acuda a los servicios de salud sólo a la hora de su cita



Mientras espera su cita, manténgase alejado de otras personas y, si es posible, espere en un lugar abierto



Utilice una mascarilla



No falte a los exámenes obligatorios



Lávate las manos



Realice las vacunas previstas en su calendario de vacunación

Si tiene un embarazo de alto riesgo, debe acudir a sus citas en el centro especializado (ambulatorio de embarazos de alto riesgo) y a sus citas programadas en la unidad de atención primaria.



¿Está indicada la vacuna contra COVID-19 para las mujeres embarazadas?

Las mujeres embarazadas y puérperas (mujeres hasta 45 días después del parto) fueron incluidas en la vacunación contra la COVID-19. Las mujeres embarazadas en cualquier edad gestacional pueden vacunarse, sin necesidad de recomendación o certificado médico.

Consulta con tu equipo de atención prenatal y mantente al tanto de las directrices de la Secretaría de Salud de tu municipio, para saber cuál es la previsión de vacunación.



Es importante saber que la lactancia debe mantenerse antes, durante y después de la vacunación materna.

Además, si lo deseas, puedes pedir a un profesional de la salud que te ayude a donar tu leche materna a un Banco de Leche Humana.

ESTÉ ATENTA:

- Para tener acceso a la vacuna sólo se requiere una prueba de embarazo y, en el caso de que hayas dado a luz recientemente, se necesita una prueba de puerperio (prueba del parto a través de un registro de alta hospitalaria o la partida de nacimiento);
- Si ya eres donante de leche materna o quieres serlo, puedes seguir donando en los Bancos de Leche Humana;
- Mantenga las medidas de protección contra COVID-19, incluso después de la administración de las dosis de la vacuna. La vacunación no impide contraer el virus y, aunque sólo tenga síntomas leves, seguirá transmitiéndolo a otras personas;
- Las mujeres embarazadas, puérperas y lactantes que no acepten ser vacunadas deben ser apoyadas en su decisión e instruidas para mantener medidas de protección como la higiene de las manos, el uso de mascarillas y el distanciamiento social.



¿Cuáles son las orientaciones para la vacunación contra la gripe (influenza)?

Las mujeres embarazadas en cualquier edad gestacional deben vacunarse porque corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves y complicaciones causadas por la gripe.

Si estás en periodo puerperal, tienes que presentar, en el momento de la vacunación, documentos que acrediten el estado de puerperio, como: la partida de nacimiento del niño, la cartilla de la embarazada y un documento del hospital donde tuvo lugar el parto. Cuando recibas la vacuna contra la gripe, es necesario que haya un intervalo de al menos 14 días antes de recibir la vacuna del COVID-19. Es importante priorizar la vacunación contra el COVID-19.



¡ATENCIÓN!

**Conozca el calendario de
vacunación de su
municipio. Infórmese
sobre los lugares de
vacunación.**



¿Deben las mujeres embarazadas seguir trabajando?

El 12 de mayo de 2021 se aprobó la [Ley 14.151](#)², que garantiza un régimen de teletrabajo para las trabajadoras embarazadas durante la pandemia del COVID-19. El texto establece que la sustitución del trabajo presencial por el trabajo a distancia, para las trabajadoras, debe producirse sin reducción salarial.

Por lo tanto, las mujeres embarazadas deben ser apartadas del trabajo sin perjuicio de su remuneración.

[1] http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2019-2022/2021/Lei/L14151.htm



¿Cómo será el parto?

- La elección del tipo de parto debe ser individualizada y basarse en lo que sea más seguro para ti y tu bebé;
- La infección por COVID-19 por sí sola no es una indicación para el parto por cesárea. Sólo debe realizarse cuando exista una justificación clínica;
- El parto en el hospital sigue siendo el más seguro, incluso en esta época de pandemia;
- Los hospitales cumplen todas las normas de seguridad y tienen precauciones específicas para reducir el riesgo de contaminación;
- Aunque no tenga síntomas de COVID-19, puede hacerse la prueba durante su estancia en el hospital como medida de protección para su salud, la de su bebé, la de los profesionales de la salud y la de otras personas hospitalizadas.

¿Podré tener un acompañante durante el parto, el parto y el posparto?

- La presencia del acompañante es su derecho, garantizado por la Ley n. 11.108/2005;
- Debido a la pandemia, pueden ser necesarias algunas adaptaciones para garantizar la protección de todos;
- El acompañante no puede tener ningún síntoma de gripe, como fiebre, dolor de garganta, tos o dificultad para respirar, ni haber estado en contacto recientemente con alguien con síntomas, y no debe estar en riesgo de contraer la enfermedad;
- Si tiene síntomas de gripe en el momento del parto, es importante que su acompañante sea alguien que resida en su casa;
- El acompañante debe llevar una mascarilla en todo momento y no debe circular por otras zonas del hospital;
- La puérpera y su acompañante deben llevar una mascarilla en la habitación en la que permanezcan juntos y observar las medidas de higiene y distanciamiento social.



¿Podré recibir visitas en el hospital?

Habla con tu familia y amigos e infórmalos de que se trata de una medida necesaria para la protección de todos.

Las visitas al hospital están suspendidas, incluso si usted no está infectada con COVID-19. Esta es una medida que se toma para prevenir la infección, tanto para ti como para tu bebé.

Si la prueba de COVID-19 es positiva, los miembros de su familia deben ser informados y recibir instrucciones para adoptar medidas de aislamiento durante al menos 10 días.



¿Qué cuidados debo tener después de salir del hospital?

Hasta diez días después del nacimiento del bebé, es imprescindible que tengas una cita, que deberás acordar con los profesionales de la salud que te acompañan. Consulte con la unidad de salud para ver si esta cita se puede hacer en casa. Es esencial para tu salud y la de tu bebé.

En este momento, también puedes hablar con el profesional sobre los métodos para prevenir un nuevo embarazo. El acceso al asesoramiento y a los métodos anticonceptivos sigue siendo ofrecido en los centros de salud.

Programe también la prueba del talón (Guthrie Test), que debe realizarse entre el tercer y el quinto día de vida del niño. Póngase en contacto con su unidad de salud para programar la prueba y obtener orientación sobre dónde realizar el procedimiento (en casa o en la unidad de salud).

Si estás en aislamiento, pide a un familiar que lleve a tu bebé a la Unidad de Salud para que le hagan la prueba del talón. Si no hay nadie que pueda llevarle, comuníquese a la unidad de salud que usted está enferma y compruebe la posibilidad de realizar la recolección en su casa.

Al igual que durante el embarazo, es fundamental que no recibas visitas en este periodo, mantén la convivencia sólo con las personas que viven contigo.



Si es posible, haga videollamadas para charlar con amigos y familiares y presentar a su bebé, o envíe fotos.



¿Qué cuidados son importantes para el neonato?

- Usted y su familia deben lavarse siempre las manos antes y después de tocar al bebé;
- Mantener las habitaciones ventiladas;
- Desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, sillas, pomos de las puertas, interruptores de la luz);
- También hay que desinfectar las pantallas de los móviles y las tabletas con más frecuencia.

Si tienes COVID es esencial que uses una mascarilla para proteger a tu bebé y a tu familia, sustituyéndola cada vez que se humedezca. Además, es importante que permanezca en aislamiento según las indicaciones de su equipo de salud.

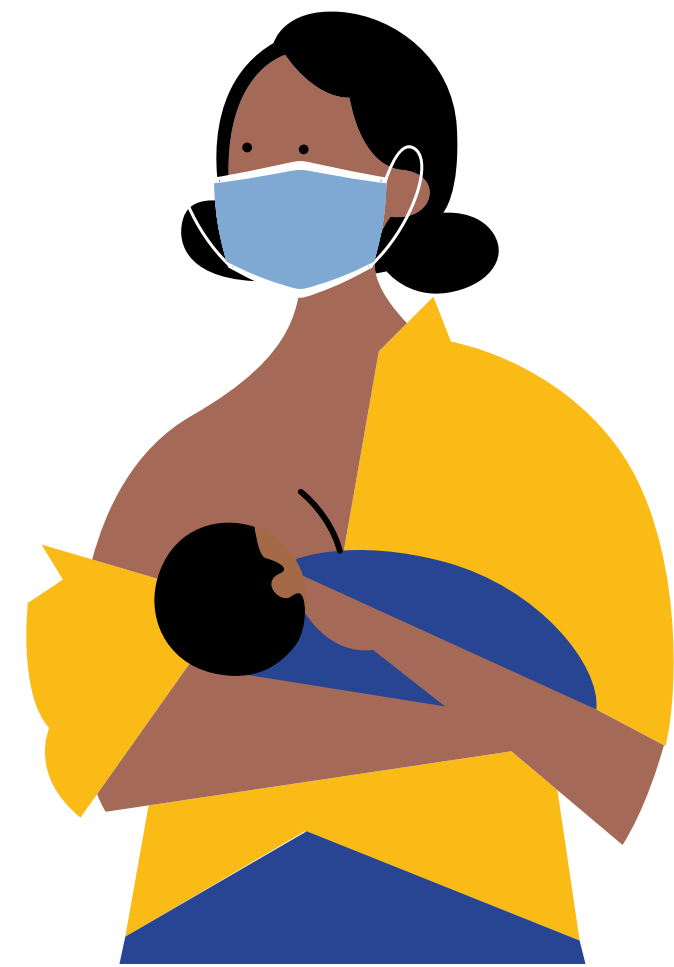


¿Puedo amamantar a mi bebé?

La lactancia materna es muy importante para ti y para tu bebé y, como hemos mencionado al principio de este folleto, debe mantenerse.

Algunas precauciones son esenciales si se sospecha o se confirma la existencia de COVID-19:

- **Utilizar la mascarilla (que cubra completamente la nariz y la boca) durante la lactancia y evitar hablar o toser durante la misma;**
- **Si tose o estornuda, cambiar la mascarilla;**
- **Lavar las manos con agua y jabón y/o utilizar alcohol en gel al 70% antes de tocar al bebé o antes de extraer la leche materna (manualmente o con un sacaleches);**
- **Evitar que el bebé te toque la mascarilla, el pelo y los ojos.**



Recomendaciones: anticoncepción y COVID-19

El uso de métodos de anticoncepción debe mantenerse incluso en tiempos de pandemia y con un diagnóstico confirmado de COVID-19 (con o sin síntomas).

Después del parto, también puedes optar por utilizar métodos de acción prolongada, como el dispositivo intrauterino (DIU), ya que tienen pocas contraindicaciones y muchas ventajas.

La pandemia no modificó las indicaciones y contraindicaciones para el uso de los diferentes métodos anticonceptivos, incluidos los hormonales. Infórmate con un profesional de la salud.



REFERENCIAS

Rio Grande do Sul. Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Seção de Saúde da Mulher e Coordenação Estadual de Atenção Básica. Nota de alerta ses rs: Mortalidade Materna por COVID-19 Monitoramento das gestantes e puérperas com síndrome gripal e confirmadas com COVID-19. 2020.

Disponível em: <https://coronavirus-admin.rs.gov.br/upload/arquivos/202008/17113003-mortalidade-materna-por-covid-19.pdf>

Rio Grande do Sul. Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Seção de Saúde da Mulher. Nota Técnica 01/2020 - Orientações sobre o atendimento de pré-natal diante da pandemia do covid-19. 2020.

Disponível em: <https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202006/05102723-04181050-nt-01-orientacoes-sobre-o-atendimento-de-pre-natal-diante-da-pandemia-do-covid-19-02jun.pdf>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Manual de Recomendações para a Assistência à Gestante e Puérpera frente à Pandemia de Covid-19 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2020.

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/corona/manual_recomendacoes_gestantes_covid19.pdf

Brasil. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. LEI Nº 11.108, DE 7 DE ABRIL DE 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. 2005.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2004-2006/2005/Lei/L11108.htm

Brasil. Ministério da Saúde. Fiocruz. RECOMENDAÇÃO TÉCNICA 0121-09022. Vacinação contra a Covid-19 e amamentação e doação de leite humano no Brasil. 2021

https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/114/rblh_rt_0121_vacina_covid_amamentacao_e_doacao.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Técnica nº 14/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. Atenção à Saúde do Recém-nascido no contexto da Infecção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), Ago. 2020.

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-recem-nascido/atenc%cc%a7a%cc%83o-a-saude-do-recem-nascido-no-contexto-da-infeccao-pelo-novo-coronavirus-sars-cov-2/>



REFERENCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Atenção ao recém-nascido em tempos de pandemia COVID-19: recomendações para o alojamento conjunto. 2020 <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-recem-nascido/atencao-ao-recem-nascido-em-tempos-da-pandemia-de-covid-19-recomendacoes-para-o-alojamento-conjunto/>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Nota Técnica nº 7/2020 - DAPES/SAPS/MS. PlanificaSUS, Brasília, DF, 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/gestantes-nota-tecnica-no-6-2020-cosmu-cgcivi-dapes-saps-ms/>

BRASIL. LEI Nº 14.151, DE 12 DE MAIO DE 2021

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Nota Técnica Nº 1/2021 – DAPES/SAPS/MS. Recomendações referentes à administração de vacinas Covid-19 em gestantes, puérperas e lactantes, incluindo os esclarecimentos que devem ser fornecidos para tomada de decisão. 15 mar. 2021.

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/nota-tecnica-no-1-2021-dapes-saps-ms-administracao-de-vacinas-covid-19-em-gestantes-puerperas-e-lactantes/>

Pernambuco. Secretaria de Estado da Saúde. Cartilha de recomendações para gestantes e puérperas frente à pandemia da COVID-19. 2021. <https://www.pecontracoronavirus.pe.gov.br/wp-content/uploads/2021/01/cartilha-de-recomendacoes-para-gestantes-e-puerperas-frente-a-pandemia-da-covid-19-1.pdf>

Rio de Janeiro. Secretaria de Estado da Saúde. Guia de Orientação para Gestantes e Puérperas sobre o Novo Coronavírus. 2020. <https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=MzEyNzM%2C>



ELABORACIÓN DE CONTENIDOS:

División de Atención Primaria: Aline Vianna, Laura Ferraz;

División de Políticas de los Ciclos de Vida: Gisleine Lima da Silva - Salud infantil: Andréa Leusin de Carvalho, Carine Teresa Zambonato Ecco, Kátia Ronise Rospide, Marília Ache Carlotto Brum Santos. - **Salud de la Mujer:** Agnes Graciane Rosa de Almeida; Gabriela Dalenogare, Melissa Azevedo, Paulo Sérgio da Silva Mario;

División de la Primera Infancia: Aneura Ana Provenzi, Carolina de Vasconcellos Drügg
Leticia Ratkiewicz Boeira, Luiza Campos Menezes

COLABORACIÓN:

Centro Estatal de Vigilancia en Salud/División de Vigilancia Epidemiológica: Eliese Denardi Cesar

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Stéphane Rostiaux

Jefe de Misión de la OIM Brasil

Equipo técnico:

Isadora Steffens, Jennifer Alvarez, Juliana Hack, Marina Faleiro, Morgane Reina, Kaynara Llamocca

2021, Secretaría de Salud del Estado del Río Grande del Sur

Todos los derechos reservados a la Secretaría de Salud del Estado del Río Grande del Sur.

Se permite la reproducción parcial de esta publicación siempre y cuando se cite la fuente.

Gobierno del Estado del Río Grande del Sur

Gobernador: Eduardo Leite

Secretaria de Salud del Estado

Arita Bergmann

Departamento de Atención Primaria y Políticas de Salud (DAPPS)

Ana Lucia Pires Afonso da Costa

División de Atención Primaria

Laura Ferraz dos Santos

División de la Primera Infancia

Gisele Mariuse da Silva

Carolina Vasconcellos Drügg

División de Políticas de los Ciclos de Vida

Gisleine Lima da Silva

Agencia de Cooperación Técnica

OPAS - Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Río Grande del Sur. Secretaría de Salud del Estado. Departamento de Atención Primaria y Políticas de Salud. Recomendaciones para las mujeres embarazadas y puérperas frente a la pandemia de COVID-19/ Vianna, A., Ferraz, L. Lima da Silva, G. Carvalho, A., Ecco, C., Rospide, K., Santos . M., Almeida, A., Dalenogare, G., Azevedo, M., Mario, P., Provenzi, A., Drügg, C., Boeira, L., Menezes, L. (org). Porto Alegre: Secretaría de Salud del Estado/RS, 2021.

