# COVID-19
## Embarazo y Posparto

## Prácticas de seguridad frente al COVID-19

- Cuando acuda a lugares públicos, use una mascarilla o cubierta de tela para la cara y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas. No le ponga una mascarilla o cubierta de tela para la cara a su bebé.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Limite el contacto cercano con personas que no formen parte de su grupo familiar inmediato.
- Elabore un plan de **cuarentena** y **aislamiento** en caso de que usted o alguien con quien viva sea **diagnosticado con COVID-19**. Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si usted o alguien con quien vive experimenta **síntomas de COVID-19**, como tos, dificultad para respirar o fiebre.
- Asegúrese de que su familia, amigos y otras personas de apoyo también sigan las prácticas de seguridad, especialmente aquellos que asistan al parto y le ayuden a usted y su bebé después del nacimiento (posparto).

## Participe en la toma de decisiones con su proveedor de cuidados de la salud

- Analice con su proveedor de cuidados de la salud (p. ej., médico, enfermera practicante o matrona) cómo puede mantenerse segura cuando asista a visitas en persona.
- Pregúntele si existen otras alternativas a las visitas en persona, como telemedicina o visitas virtuales.
- Determine quiénes y cuántas personas pueden estar presentes en las visitas prenatales y en la sala de parto.
- Elabore junto con su proveedor de cuidados de la salud y la unidad de maternidad del hospital un plan para el nacimiento.
- Comuníqueles sus planes con respecto a la alimentación de su bebé.

## Parto

- Esté al tanto de cómo el COVID-19 puede afectar su parto y su estadía en el hospital.
- Familiarícese con las políticas aplicables a las personas que le brindarán apoyo durante su estadía en el hospital.
- Entienda que las planificaciones pueden cambiar debido a los casos actuales de COVID-19 y sea flexible con respecto a cualquier modificación de las políticas del hospital.
- Comunique cualquier preocupación de salud, especialmente si usted y quienes le están apoyando experimentan síntomas de COVID-19.
- Tenga presente que al momento de su admisión se le realizará una **prueba de detección de COVID-19**. A su bebé también se le podría realizar una prueba de detección de COVID-19 si fuese necesario transferirlo a otras unidades del hospital.
- Comparta con su proveedor de cuidados de la salud cualquier resultado previo de pruebas de detección de COVID-19.

## Alimentación de su bebé

- No hay evidencia de que una madre pueda transmitir el COVID-19 a su bebé a través de la leche materna. Usted puede y debería continuar amamantando a su bebé o extrayéndose leche cuando esté enferma.
- La leche materna le brinda beneficios inmunológicos a su bebé y puede protegerle contra muchas enfermedades.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de alimentar a su bebé.
- Limpie y desinfecte el extractor de leche materna y los utensilios para alimentar a su bebé, antes y después de su uso.
- Si le diagnosticaron COVID-19, use una cubierta de tela para la cara mientras alimente a su bebé o se extrae leche.

## Continúe con los cuidados de salud

- Llame a su proveedor de cuidados de la salud en caso de que tenga preguntas e inquietudes sobre su salud o la de su bebé.
- Continúe programando y asistiendo a las visitas posparto y los controles de niño sano.
- Utilice la telemedicina o visitas virtuales cuando sea apropiado.

## Cuide su salud mental

- Manténgase en contacto con sus seres queridos por teléfono y videollamadas.
- Tome un descanso de las noticias sobre la pandemia.
- Utilice foros o grupos de apoyo en línea para mujeres embarazadas o padres primerizos.
- Identifique fuentes de apoyo dentro de su grupo familiar.
- Salga al aire libre.
- Practique actividad física o meditación.
- Descanse cuando pueda e intente dormir bien.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Comunique cómo se siente a su proveedor de cuidados de la salud.

**Depresión posparto** es una condición médica que muchas mujeres experimentan después de tener un bebé. Los fuertes sentimientos de tristeza, ansiedad, preocupación y cansancio pueden dificultar su cuidado personal y el de su bebé. Puede suceder en cualquier momento después de dar a luz. La depresión posparto es común y hay muchas formas de controlarla y tratarla. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene síntomas de depresión posparto o siente que necesita ayuda adicional.

## Cosas que debe saber:

- El embarazo puede aumentar el riesgo de enfermar de COVID-19.
- Las mujeres embarazadas que tienen COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de parto prematuro (de menos de 37 semanas de gestación).
- Aunque es poco común, algunos recién nacidos han dado positivo por COVID-19 poco después del nacimiento. Se desconoce si estos recién nacidos contrajeron el virus antes, durante o después del nacimiento debido al contacto estrecho con una persona infectada.
- Tener COVID-19 al momento del parto no aumenta la necesidad de una cesárea.

## Recursos

- Well Badger: 800-642-7837
- Marque el 2-1-1
- Maternal Mental Health Leadership Alliance
- COVID-19: Resilient Wisconsin
- Diagnosed or Close Contact? (¿Diagnosticada o contacto estrecho?
- How to Avoid Exposure (Cómo evitar la exposición)
- Make Safe Choices (Tome decisiones seguras)
- Healthy Coping (Afrontamiento saludable)

WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES