

Embarazo durante el brote de la COVID-19

Preguntas frecuentes: Cuidados después del parto

¿Se puede transmitir la COVID-19 a través de la leche materna?

Todavía se desconoce mucho acerca de cómo se transmite la COVID-19, aunque se cree que se transmite principalmente de persona a persona a través de las gotas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Existen pocos estudios en mujeres con COVID-19. Sin embargo, los estudios indican que en mujeres infectadas con COVID-19 y las mujeres con una infección similar como el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV, por sus siglas en inglés), causada por otros coronavirus, no se detectó el virus en la leche materna.

¿Es seguro amamantar para las pacientes con COVID-19?

Las mujeres que están amamantando mientras están enfermas con COVID-19 deben tomar todas las precauciones posibles para evitar transmitir el virus a sus hijos. La primera consideración es proporcionarle leche materna al recién nacido, pero no amamantarlo directamente. Para aquellas madres que desean amamantar, se recomiendan los siguientes pasos:

- Lavarse las manos con frecuencia. La higiene de manos incluye el uso de desinfectante para manos a base de alcohol que contenga del 60 % al 95 % de alcohol. La higiene de las manos también se puede realizar lavándolas con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Usar una mascarilla mientras amamanta.
- Si se extrae leche, lávese las manos antes de tocar el sacaleches o cualquier parte del biberón. Si es posible, haga que otra persona alimente al bebé mientras se recupera de la enfermedad.

¿Pueden los miembros de mi familia ayudarme a brindar apoyo práctico con el recién nacido?

Actualmente no aconsejamos las visitas, sino esperar hasta que el bebé haya acumulado cierta inmunidad antes de que los abuelos y otros miembros de la familia vengan a visitarlo al hogar. El único momento en que se recomienda que alguien lo visite es para brindar apoyo práctico si usted se está recuperando de la COVID-19 y necesita a alguien que la ayude con la alimentación mientras se recupera. Pero el distanciamiento social no significa aislamiento social.

Los padres recientes pueden mantenerse conectados con la abuela, el abuelo y otros amigos y familiares mediante el uso de la tecnología. El uso de FaceTime y aplicaciones como Skype y House Party pueden ayudarlos a comunicarse con sus seres queridos, pedirles apoyo y disfrutar de momentos especiales mientras practican el distanciamiento social.

¿Qué debo hacer para las consultas de seguimiento de mi bebé?

Las consultas de seguimiento y las visitas de bienestar del bebé con el pediatra son esenciales para el recién nacido. Debe hablar con el pediatra acerca del horario específico de la consulta del bebé.

Muchos consultorios le pedirán que llame antes de la consulta. De esa manera, podrá esperar en el automóvil en lugar de esperar en la sala de espera. Muchos pediatras de Hackensack Meridian también ofrecen opciones de telemedicina para ciertos tipos de visitas.

Preguntas frecuentes: Cuidados después del parto (cont.)

¿Cómo mantengo a mi familia segura?

Es más que probable que necesite pañales, leche maternizada y otros artículos necesarios para su bebé. Lo mejor que puede hacer es que su pareja o un ser querido vaya a la tienda por usted y siga las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) acerca de [cómo protegerse a usted mismo y proteger a los demás](#).

Debe tener especial cuidado con el bebé y lavarse las manos con frecuencia.

¿Cómo puedo mantener la calma y la concentración como madre reciente?

Hablar sobre el estrés, la ansiedad o sus sentimientos es importante. Muchas madres experimentan cambios hormonales y necesitan apoyo durante el posparto. Comparta sus inquietudes con el obstetra/ginecólogo. Las familias con preguntas sobre la COVID-19 o que experimentan ansiedad durante este tiempo deben transmitir sus inquietudes al obstetra, ginecólogo o proveedor de atención médica. Además, el equipo de nuestro Programa Integral de Salud y Medicina está ofreciendo [sesiones en directo por internet](#) para ayudarla a manejar el estrés y practicar la meditación consciente y el autocuidado.