Cuidados del embarazo en tiempos de la COVID-19

PERÚ Ministerio de Salud

UNFPA

EL PERÚ PRIMERO

¿Cómo usar este rotafolio?

Objetivo:
Este es un recurso didáctico para realizar las sesiones de consejería a las gestantes y sus familiares en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Forma de uso:

- Este rotafolio contiene diferentes temas relacionados con la salud de la gestante, los cuales han sido abordados de forma sencilla con una idea central en cada lámina.

- Este rotafolio cuenta con 11 láminas, cada una con un tema diferente por lo que se sugiere que no las utilice todas en una sola sesión; puede utilizar cada lámina de forma individual o según cada caso.

- En la parte del frente de cada lámina están las imágenes y en la parte de atrás se encuentra la guía metodológica, la cual le ayudará para explicar la información de cada lámina.

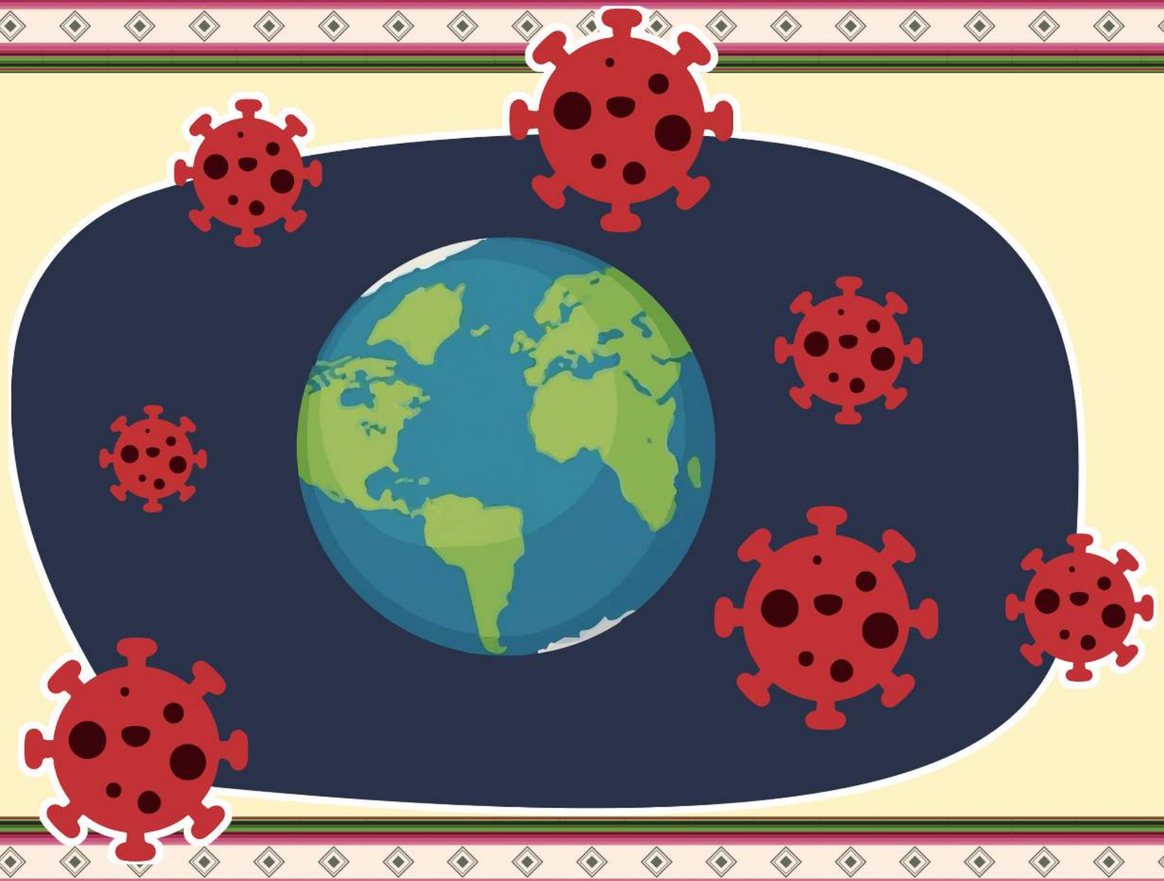
- Recuerde que este rotafolio es solo una guía, lo que significa que usted debe prepararse con anticipación y buscar más información.

Esperamos que este material sirva de ayuda para su trabajo de consejería.

1. ¿Qué es la COVID-19?

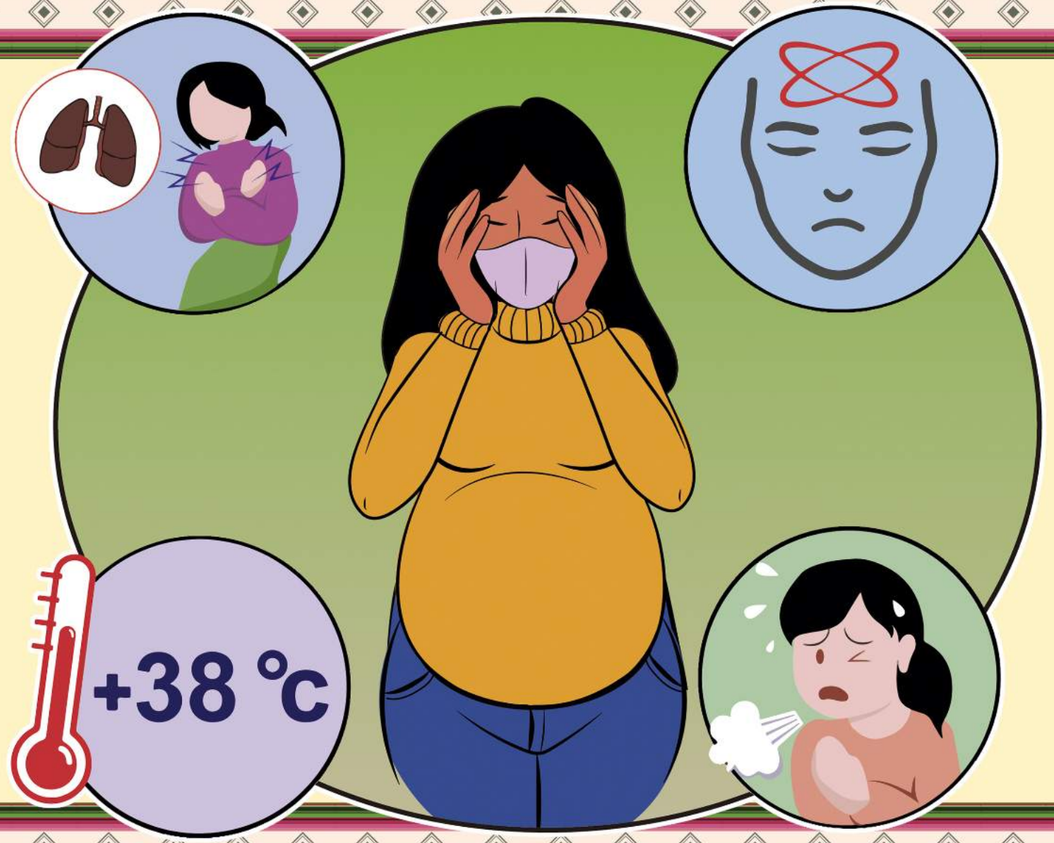
El coronavirus o COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado previamente en humanos antes de que estallara el brote de Wuhan (China) en diciembre del 2019.

Provoca un amplio rango de enfermedades, desde un resfriado común hasta enfermedades respiratorias graves.



2. Signos de alarma para la COVID-19

- Sensación de falta de aire o dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión.
- Fiebre (temperatura mayor de 38° C) persistente por más de 2 días.
- Dolor en el pecho.
- Si la gestante presenta signos de alarma para la COVID-19, debe acudir inmediatamente al establecimiento de salud para realizar la consulta respectiva.



3. Cuidados de la gestante durante la pandemia por la COVID-19

La gestante debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón al menos por 20 segundos, repetir el lavado varias veces al día.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo o con un pañuelo de papel.
- En lo posible, no debe salir de casa; y si tiene que hacerlo, debe usar mascarilla.
- Cuando salga a la calle, debe mantener una distancia no menor de 2 metros con respecto a otras personas.
- Lavar y cocinar bien los alimentos.
- No acercarse a personas con síntomas de resfrío.
- Si una persona en su casa tiene o presenta síntomas de la COVID-19, la gestante no la puede cuidar. Lo tiene que hacer otra persona del hogar.

4. Atención pre-natal

•El personal de salud se comunicará con la gestante para conocer el avance de su embarazo.

•La gestante será atendida solo con previa cita, para análisis, vacunación u otra evaluación. Evitemos las aglomeraciones.

•Si la gestante recién inicia su embarazo debe llamar al establecimiento de salud.

•Solo en caso de emergencia la gestante debe acudir de inmediato al establecimiento de salud más cercano.

•La gestante debe controlar su peso semanalmente y avisar al personal de salud si no sube o si está subiendo en exceso, ambos casos son peligrosos para su gestación.

5. Alimentación Saludable

- La gestante debe comer cuatro (4) veces al día: desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio a media mañana o media tarde, para asegurar los nutrientes para su bebé y prevenir la anemia.
- Incluir 5 cucharadas de alimentos ricos en hierro de origen animal todos los días para prevenir la anemia (Imágenes de hígado, sangrecita, bazo, bofe, carnes, pescado, etc.)
- Agregar en sus preparaciones verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.
- Incluir menestras en sus preparaciones como parte de una alimentación variada.
- Tomar agua para mantenerse hidratada y evitar las bebidas gaseosas o jugos envasados por su alto contenido de azúcar.
- No consumir en exceso harinas preparadas como fideos, panes, bizcochos o comidas chatarra por su alto contenido de azúcar, sal y grasas no saludables.
- Tomar diariamente pastillas de hierro y ácido fólico para prevenir la anemia y contribuir con el buen desarrollo del bebé.

fuente: https://www.sabervivirtv.com/nutricion/nueva-piramide-dieta-mediterranea_1881

6. Signos de alarma durante el embarazo

Si la gestante presenta uno de estos signos, debe acudir de inmediato al establecimiento de salud más cercano. No debe automedicarse.

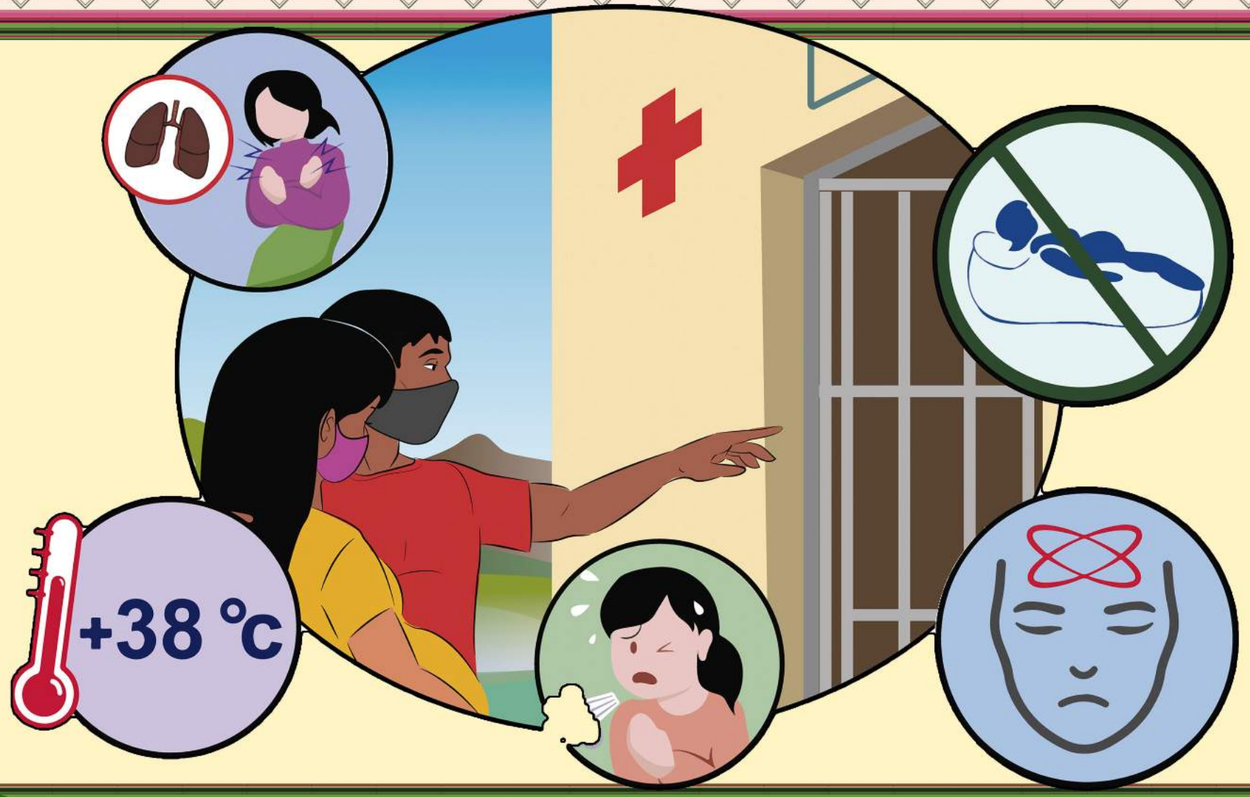
- Pérdida de líquido
- Fiebre
- Vómitos
- Molestias al orinar
- Dolor del bajo vientre
- Ausencia de los movimientos de su bebé
- Hinchazón de manos, pies y cara
- Contracciones
- Dolor de cabeza persistente
- Dificultad para respirar

7. Síntomas de la COVID-19 en gestantes

- Ante síntomas leves de la COVID-19 como tos, dolor de garganta o goteo nasal, la gestante debe comunicarse con el centro de salud más cercano.

- Si se confirma que la gestante tiene COVID-19, el personal de salud realizará la visita domiciliaria y le dará las indicaciones para su aislamiento domiciliario o internamiento hospitalario.

Si la gestante tiene fiebre mayor a 38 °C, sensación de falta de aire, dolor en el pecho, confusión, o no puede permanecer acostada boca arriba, debe acudir al centro de salud más cercano.



8. ¿Está todo listo para el parto?

¿Está próxima la fecha del parto?, la gestante debe tener en cuenta lo siguiente:

- El personal de salud se comunicará con ella para conocer el avance de su embarazo y orientarla sobre el parto.

- Si es necesario, se le brindará una cita para análisis complementarios. Se deben evitar las aglomeraciones.

- Al momento del parto la gestante debe acudir al establecimiento de salud con el DNI, tarjeta de control prenatal, plan de parto y bolso con ropa para el bebé y para ella.

- Debe acudir acompañada de la pareja o familiar. Ambos deben portar mascarilla.

- La gestante tiene derecho durante el nacimiento de su bebé a: corte tardío del cordón umbilical, contacto piel a piel, inicio de la lactancia en la primera hora.

9. Cuidados de la madre con la COVID-19

Si la madre dio positivo a la COVID-19 o sospecha que tiene los síntomas, debe:

- Lavarse las manos, mínimo por 20 segundos, antes y después de estar en contacto con su bebé.
- Usar la mascarilla cuando esté en contacto con su bebé y cuando lo esté amamantando.
- Compartir una habitación con su bebé.
- Limpiar o desinfectar las superficies con las que ella y su bebé hayan tenido o con las que vayan a a tener contacto (la mesa donde come, interruptores de luz, celular, etc.)
- Evitar el contacto físico como saludar con la mano, besos o abrazos.
- Evitar acercarse a personas con síntomas de resfrío.

Todos los recién nacidos de madres positivas a COVID-19 deben tener un estricto monitoreo para la detección temprana de cualquier riesgo o complicación.

10. Si la madre tiene la COVID-19 o presenta síntomas, ¿puede amamantar a su bebé?

- Si la madre dio positivo a la COVID-19 o sospecha que tiene los síntomas, puede amamantar a su bebé desde la primera hora de nacido, siempre y cuando se sienta en condiciones para hacerlo.

- El calostro va a fortalecer al bebé, protegiéndolo de infecciones y otras enfermedades.

- Hasta el momento, a nivel mundial, no hay evidencia científica sobre la presencia del virus en la leche materna. Es seguro amamantar con todas las medidas de cuidado, como el lavado de manos y la higiene respiratoria (uso de mascarilla, evita toser mientras se amamanta).

- Si la madre no se siente bien para amamantar a su bebé debido a la COVID-19 u otras complicaciones, se recomienda extraer la leche materna o solicitar ayuda para la extracción.

- Para el proceso de extracción, la madre debe lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo, limpiarse el pezón y usar la mascarilla. Posteriormente, un familiar sano puede darle la leche extraída a su bebé en un vasito o con una cucharita esterilizada.

11. Planificación familiar después del parto

- La planificación familiar es esencial debido a que previene embarazos no planificados y salva vidas.

- Antes del alta recibirá orientación/consejería en planificación familiar. Podrá elegir un método anticonceptivo que se brinda de manera gratuita.

- Todas las mujeres pueden acudir al establecimiento de salud más cercano a su domicilio para que le brinden información y le entreguen el anticonceptivo que requiera, gratuitamente y por tres meses, así como la Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE), sin que haya necesidad de sacar su historia clínica.

- Si es continuadora, debe llevar su tarjeta de control. La atención debe ser rápida para evitar las aglomeraciones.

- Recuerda: todas las personas que viven en el país tienen derecho a ser atendidas, incluso si no cuentan con seguro.