

### COVID-19 Y EL EMBARAZO

Lo que se sabe sobre el nuevo Coronavirus (nCoV), la enfermedad que causa (COVID-19) y la mejor forma de prevenir la infección está cambiando casi a diario. Esta página de información ha sido desarrollada para proporcionarle la información más precisa relacionada con el embarazo y el alumbramiento que tenemos hasta la fecha.

#### Puntos clave sobre el embarazo y COVID-19

1. Todavía no se sabe si el virus que causa COVID-19 representa un riesgo durante el embarazo. Ha habido algunos informes de parto prematuro en mujeres infectadas, pero no está claro si estos casos fueron causados por el virus o por otras razones.
2. Aunque los riesgos del virus durante el embarazo no se entienden completamente, la mayoría de las mujeres que se han enfermado durante el embarazo hasta ahora han tenido bebés que no muestran señales de alerta.
3. Las madres infectadas con COVID-19 pueden amamantar. Si está enferma, puede tomar medidas simples para que su bebé no se enferme.
4. Al igual que con otras enfermedades respiratorias, como la gripe y el SARS, las mujeres embarazadas que contraen COVID-19 tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades respiratorias graves como la neumonía.  
**Todas las mujeres embarazadas deben protegerse contra COVID-19.**
5. La disponibilidad de las pruebas COVID-19 para mujeres embarazadas varía. Si cree que tiene síntomas de COVID-19, llame a su proveedor de atención médica para ver si necesita hacerse la prueba.

#### ¿Cómo puedo protegerme contra COVID-19 durante mi embarazo?

Las mujeres embarazadas deben tomar las mismas precauciones que otras personas para evitar COVID-19 durante y después del embarazo, con un poco de cuidado y atención adicional.

1. Quédese en casa:
  - Siga las órdenes del toque de queda: salga de su casa solo por razones indispensables como citas médicas.
  - Si usted es un empleado esencial y debe continuar trabajando, pregunte sobre una opción de teletrabajo.
  - Considere ordenar en línea sus alimentos para evitar las colas de comestibles o pregunte a sus familiares o amigos si pueden traerle a casa sus alimentos. Si está inscrita en WIC, puede recibir sus cupones electrónicamente sin tener que ir a la oficina. Llame a su programa WIC local para obtener más información.
    - Condado de Alameda WIC en Eastmont 510-577-7058
    - Condado de Alameda WIC en Telegraph 510-595-6470
    - Condado de Alameda Programa de WIC en Hayward/Fremont 510-670-5061
2. Tome precauciones extra para protegerse:
  - Lávese las manos con jabón y agua; Si no está disponible, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
  - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
  - Tosa o estornude en un pañuelo de papel o en la manga de la camisa, cubriendo completamente su boca y nariz.
  - Limpie y desinfecte superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como manijas de puertas, interruptores de luz, teléfonos celulares.
  - Cuando esté en público, mantenga **una distancia de al menos 6 pies** entre usted y los demás.
  - Use una mascarilla de tela para protegerse cuando debe estar en público para actividades esenciales.
    - Todavía es importante mantener la distancia física incluso con una mascarilla de tela.
    - Lave la cubierta facial de tela después de cada uso.
    - Tenga una bolsa o contenedor para guardar las mascarillas de tela hasta que puedan lavarse con detergente y agua caliente y secarse en un ciclo caliente.



# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

3. Siga otras precauciones de rutina durante el embarazo:
  - Asegúrese de estar al día con sus vacunas, incluidas la vacuna contra la gripe y el TDAP para la tos ferina.
  - No tome antibióticos o remedios que NO han sido recetados o aprobados por su médico.
  - No fume ni vaporice; si vapea, no comparta el instrumento de vapeo con otros.

### Preocupaciones especiales de COVID-19 durante el embarazo

1. Si se enferma con síntomas similares a la gripe durante el embarazo:
  - Prepárese de antemano para esta posibilidad. Asegúrese de que puede estar al tanto de las cosas si se enferma.
  - Consulte con su proveedor de atención médica sobre los síntomas de COVID-19 por los que debe mantenerse alerta. Estos generalmente incluyen fiebre, tos o dificultad para respirar.
  - Pregúntele a su doctor qué medicamentos de venta libre serían más seguros si se enferma, y luego asegúrese de tener esos productos a mano, junto con los pañuelos descartables y cualquier otra cosa que necesite para sentirse cómoda.
  - Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar:
    - Llame inmediatamente a su proveedor médico. No vaya al hospital o clínica a menos que su proveedor lo indique.
    - Si su condición es potencialmente mortal, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.
2. Citas y servicios de atención prenatal:
  - Póngase en contacto con su proveedor médico para ver si sus visitas prenatales aún se realizan en persona o por medio de telemedicina (uso de llamadas telefónicas, aplicaciones de videoconferencia como Zoom / Skype / Facetime). También pregunte si las clases de parto se llevan a cabo virtualmente.
  - Si debe ver a su médico en persona, averigüe si hay restricciones para usted o la persona que la va a apoyar durante su alumbramiento.
  - Los ultrasonidos de rutina pueden posponerse durante este tiempo. Si tiene programada una ecografía, comuníquese con su médico para ver si puede traer a una persona de apoyo.
  - Es posible que la contacten por teléfono para realizar una evaluación previa para ver si usted o su persona de apoyo tienen síntomas de COVID-19. Es muy importante ser honesta con sus respuestas, aunque sus síntomas sean leves.
  - Si siente síntomas de parto prematuro u otros signos de advertencia durante el embarazo, llame a su proveedor de inmediato. No vaya al hospital sin hablar primero con su proveedor.
3. Tome capturas de pantalla de sus registros médicos y las etiquetas de sus medicamentos para tener en su teléfono. Puede ser útil asignar a alguien en su grupo de apoyo para que le ayude a realizar un seguimiento de toda la información nueva que se le presente.
4. Es normal sentir estrés y ansiedad por estar embarazada y dar a luz, especialmente ahora con COVID-19.
  - También puede concentrarse en las cosas que puede controlar en este momento, como comer bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y desestresarse, como ejercicios de respiración o caminatas. Póngase en contacto con familiares y amigos para obtener apoyo.
  - Si está tomando antidepresivos u otros medicamentos, consulte a su médico sobre cualquier cambio que desee hacer.



# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

### ALUMBRAMIENTO Y COVID-19

Las reglas del hospital están cambiando rápidamente a medida que se recopila y comparte más información sobre COVID-19. Por ahora, manténgase informada por su médico y fuentes confiables, y hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta.

#### Antes del Parto y Durante el Parto

1. Tenga lista la información de contacto importante. Comparta esta información con la persona que la va a apoyar durante el parto.
2. Traiga todo lo que necesita durante todo el tiempo que estará en el hospital. Es posible que a la persona que la va a apoyar no se le permita volver a la sala de partos una vez que comience el parto, por lo que debe empacar ropa, alimentos y todos los artículos que necesita.
3. Establezca otros planes en caso de que el hospital o proveedor con el que planeó dar a luz no esté disponible.
4. Muchos hospitales están limitando el número de visitantes y personas de apoyo, incluidas las doulas/asistentes de parto que pueden estar presentes con usted.
  - Averigüe con anticipación cuáles son las reglas del hospital.
  - Algunos hospitales están permitiendo el uso de videoconferencias durante el parto. Infórmese sobre las reglas específicas de su hospital y si necesita obtener el permiso de su médico.
5. ¿Qué sucede si quiero dar a luz en casa?
  - Averigüe si usted es una candidata ideal para el parto natural en casa. Solo las mujeres embarazadas de bajo riesgo y las que han tenido embarazos sin complicaciones son candidatas ideales.
  - Consulte con su proveedor médico sobre cualesquiera reglas y hágale saber lo antes posible que está considerando dar a luz en casa.
6. Si está infectada con COVID-19 en el momento del parto, discuta los planes de parto con su proveedor. Debería poder proceder con cualquier tipo de parto (vaginal o cesárea) que ya estaba planeado. Su hospital puede tomar precauciones adicionales para mantenerla segura a usted, a su bebé y al personal de atención médica durante el parto.
  - Su equipo médico de proveedores también intentará asegurarse de que el bebé se mantenga seguro(a) mientras usted se recupera.
  - Esto puede significar tener al bebé en una habitación separada o tomar precauciones adicionales antes de cargarlo(a).

#### Después del Parto

1. Después de dar a luz es importante mantener sus citas de atención médica de posparto, aunque sean hechas de manera virtual.
2. Continúe teniendo apoyo en casa después del parto, pero limite la cantidad de personas que interactúan con usted y el bebé a la vez.
3. Es probable que todos en sus redes quieran ver al nuevo bebé, pero es importante seguir las órdenes del toque de queda y limitar el contacto con el bebé a las personas que viven con usted. Si se levanta el toque de queda, es todavía muy importante limitar las visitas que llegan a casa y asegurarse de que todos los que visiten estén saludables y observen las precauciones para lavarse las manos, especialmente si quieren cargar al bebé.
4. ¡Hay muchas otras opciones para compartir y celebrar el nacimiento de su bebé! Use video y chat en vivo, envíe mensajes de texto grupales o publique imágenes en sus redes sociales.
5. Tenga en cuenta que otros niños pueden tener síntomas leves a moderados de COVID-19, así que tenga en cuenta esto cuando los hermanos y otros niños tengan contacto con su recién nacido.
6. Si hay una emergencia de salud con su bebé, busque atención médica de emergencia, pero llame con anticipación para que sepan que vendrá.



# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

### Lactancia

1. La leche materna es la mejor y más segura nutrición que puede darle a su bebé y que brinda protección contra muchas enfermedades. El nuevo coronavirus no se ha detectado en el líquido amniótico o la leche materna hasta la fecha.
2. Hable con consultores de lactancia mientras está en el hospital. Los consultores de lactancia también pueden ayudarla virtualmente. Llame a:
  - Alianza de Alameda para la Salud 510-747-4500
  - Highland General 510-437-5195
  - Blue Cross (Anthem) 800-224-0336
  - Liga de la Leche East Bay 510-469-6009
3. Si está hospitalizada y si su bebé es ingresado(a) en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) y se encuentra separada de su bebé, continúe sacando leche o extrayendo leche materna manualmente.
  - Lávese las manos antes de tocar el extractor de leche y use una mascarilla de tela.
  - Si está enferma, la leche materna extraída puede ser alimentada al bebé por una persona sana que use una mascarilla.

### PÓNGASE EN CONTACTO CON SU HOSPITAL PARA FAMILIARIZARSE CON LAS REGLAS MÁS RECIENTES PARA EL ALUMBRAMIENTO Y EL PARTO

HOSPITAL	NÚMERO DE TELÉFONO	HOSPITAL	NÚMERO DE TELÉFONO
Alta Bates (Berkeley)	(510) 204-1572	Valley Care (Pleasanton)	(925) 416-3440
Highland General (Oakland)	(510) 437-4278	Washington (Fremont)	(510) 818-7424
St Rose (Hayward)	(510) 264-4031	Kaiser Oakland	(510) 752-9300
Eden (Castro Valley)	(510) 727-3046	Kaiser San Leandro	(510) 454-4267

