



El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), organismo permanente del sistema de las Naciones Unidas, provee ayuda humanitaria y de desarrollo a niños y madres de países en desarrollo, está presente en más de 190 países y territorios a través de diferentes programas y Comités Nacionales y guía su trabajo sobre la base de la Convención de los Derechos del Niño.

Unicef publicó un documento con fecha 16 de abril de 2020, titulado: *Navigating pregnancy during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. An expert midwife on how to best protect yourself and your baby (Acompañando el embarazo durante la pandemia por Covid-19. La opinión de una comadrona experta acerca de cómo proteger mejor tu persona y tu bebé).*

Teniendo en cuenta la conveniencia de eliminar en lo posible el estrés, la intranquilidad, el temor en la gestante y su repercusión en su salud, en su embarazo y en su bebé y lograr una atención profesionalizada, humana y respetuosa al trabajo de parto, parto y puerperio, especialistas de la Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología, del Grupo nacional de expertos del Ministerio de Salud Pública y de la Sociedad Científica Cubana para el Desarrollo de la Familia, participaron en la elaboración del presente documento, tratando de adaptarlo a las condiciones de nuestro país.

Introducción: El embarazo es un momento especial de excitación y expectativas. Pero, para las futuras mamás, enfrentar la aparición de la Covid-19, el temor, ansiedad e incertidumbre pudieran influir en este tiempo que, de otro modo, sería todo felicidad. Para profundizar acerca de cómo las mujeres pueden protegerse a así mismas y sus pequeños, se tuvieron en cuenta consejos expresados por Franka Cadée, Presidenta de la Confederación Internacional de Comadronas a UNICEF, con la finalidad de acompañar a la infancia y la mujer en las difíciles condiciones creadas internacionalmente por la pandemia de la Covid-19.

Covid-19 es un nuevo virus y la investigación sobre el mismo se halla en curso. Este artículo será actualizado a medida que se disponga de nueva información.



¿Es seguro continuar la atención prenatal? Muchas futuras madres sienten temor de continuar asistiendo a las consultas prenatales, teniendo en cuenta las precauciones que están tomando, tales como permanecer en sus casas y practicar el distanciamiento social cuando salen.

No obstante, las modificaciones para pacientes individuales en dependencia de sus condiciones específicas, por ejemplo, en embarazos de bajo y de alto riesgo, como los trastornos hipertensivos, la diabetes mellitus, el riesgo de prematuridad y otros, la atención prenatal en los consultorios médicos de familia y las visitas de terreno, se mantienen en nuestro país sin variación.

La persona al cuidado de tu embarazo está en perfecta sintonía contigo y con tus necesidades, tanto como lo estarían tu obstetra o enfermera.

Después del nacimiento de tu hija (o) es importante continuar recibiendo apoyo y guía profesional, incluyendo las vacunaciones de rutina, indicadas en tu consultorio por el equipo básico de salud.

Conversa con tu médico o enfermera acerca de la forma más segura de llevar a cabo estas consultas para ti y tu bebé.

Si tuviera la enfermedad Covid-19, ¿se la transmitiré a mi niño(a)? Hasta el momento no existen evidencias de la transmisión vertical, madre-hijo, de esta enfermedad.

El virus de la Covid-19 no se ha hallado en el flujo vaginal, en la sangre del cordón o en la leche materna, aunque aún continúa apareciendo información relacionada con esta enfermedad.

Hasta hoy, el virus de la Covid-19 tampoco ha sido detectado en el líquido amniótico o en la placenta.

Lo mejor que puedes hacer es tomar todas las precauciones necesarias para evitar contraer el virus de la Covid-19. Sin embargo, si estás embarazada o si has parido y te sientes indispuesta, entonces debes acudir al médico de familia rápidamente y seguir sus instrucciones.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé de la Covid-19? ¿Podré darle leche de pecho sin problemas? Yo pensaba parir en un hospital determinado. ¿Es ello una buena opción?

Tu parto ocurrirá en el hospital previsto, según tu lugar de residencia, cuyos servicios están organizados de manera segura para ti y tu bebé, según el Programa Nacional de Atención Materno Infantil.

En todos los territorios y niveles de atención, primario (consultorio médico de familia y policlínico, hogares maternos), secundario (hospitales maternos, ginecobstétricos y servicios de Ginecobstetricia en hospitales generales) y terciario (centros de referencia), está prevista de manera segura la atención a la mujer embarazada y su bebé.

Haz cualquier pregunta, sin pena ni vacilación, al médico que te atiende en tu consultorio, quien te apoyará a lo largo de tu embarazo y parto.

¿Puede estar presente mi pareja o un miembro de mi familia cuando vaya a dar a luz? El acompañamiento al parto está previsto por un familiar allegado que no tenga síntomas respiratorios y en función de las facilidades sanitarias, constructivas, de cada institución y del momento particular en que se halle la pandemia en el país y el territorio. Si las condiciones particulares, en un momento dado, hicieran recomendable la presencia de un familiar allegado, las autoridades sanitarias institucionales decidirán apropiadamente qué hacer. En todos los casos, se brindará el mayor apoyo y comunicación a la paciente y su familia. Una vez producido el nacimiento, el(los) bebé(s) permanecerá(n) con la madre.

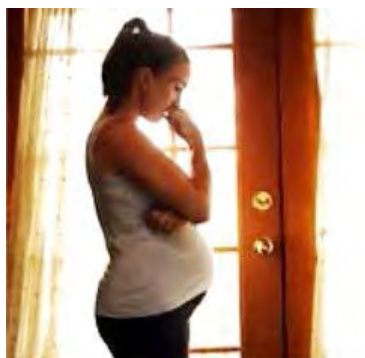


Me siento muy ansiosa acerca del parto ¿qué debo hacer para enfrentar mi ansiedad?

Tener organizado mentalmente un plan puede facilitar los sentimientos de ansiedad, proporcionándote mayor sentido de autocontrol pero, reconociendo que la situación actual significa que algunas cosas pueden resultar imprevistas, según donde vivas, las características de tu embarazo y el momento del parto.

Ello incluye a quién llamar cuando comience el trabajo de parto o se rompa la fuente (la bolsa de las aguas), quién te apoyará en el traslado y dónde acudir, si al policlínico o al hospital, para lo cual será conveniente aconsejarte previamente con tu médico de familia. Puede ser útil conocer previamente, a través de él, cuándo y a qué hospital te dirigirás y prever el apoyo familiar.

Mientras llega el momento del parto, conviene realizar actividades simples en el hogar, durante el distanciamiento social, ejercicios de estiramiento, ejercicios respiratorios. Asésorate de la enfermera y médico de tu consultorio, si es necesario. Mantente activa, lee, realiza labores manuales, participa con tu familia, escucha música.



Enfócate en el auto cuidado tanto como te sea posible. Aliméntate bien (ello no significa comer de más ni comer por dos, o ceder ante el apetito voraz, violar horarios de alimentación o ingerir alimentos o bebidas dulces o saladas para "matar" el hambre.

Ingiere abundante agua (bebe 3 litros o más de agua, pero no bebidas ni jugos azucarados natural o artificialmente). Sitúa tus manos en tu abdomen y disfruta de tu embarazo. Habla, canta y ponle música adecuada a tu bebé

¿Qué debo preguntar a mi médico de familia, a mi ginecobstetra? Es importante establecer una relación de confianza con tu médico de familia y tu ginecobstetra. **Todas** las preguntas que tengan que ver contigo y tu salud, debes hacerlas libremente.

Una relación franca con tu médico y enfermera de familia y con tu ginecobstetra, te permitirá discutir estas cosas con ellos y te responderán abierta y francamente.

Tienes todo el derecho a conocer las respuestas a las cosas que te preocupen, dado que se trata de tu cuerpo y de tu bebé.

Tanto los médicos como las enfermeras son objeto de muchas preguntas por las preocupaciones de sus pacientes y familiares, por lo que pueden demorarse algún tiempo más en responder. Por ello, puede ser necesario organizar quién, cuándo y a quién se preguntará las dudas.

Debes organizar la asistencia a las consultas prenatales generales y especializadas de rutina y cómo proceder en caso de necesidad urgente, como dolor, pérdidas de líquido amniótico o sangrado. En algunos casos, puede ser útil que tengas a mano siempre listo tu carné obstétrico ("tarjetón"), el registro de tus consultas, de presión arterial, resultados de tus análisis complementarios de laboratorio y exámenes de ultrasonografía.

Cuando se acerque el momento de tu parto, es importante que hagas a tu médico tantas preguntas como sean necesarias. Algunas de ellas pueden ser:

- ¿Se me permitirá la presencia de algún familiar durante el ingreso en sala? ¿... durante el trabajo de parto? ¿... durante el parto? ¿...después del parto? De no ser así, ¿Por qué no?
- ¿Se me permitirá tener a mi bebé conmigo tras el parto (la cesárea)? De no ser así, ¿Por qué no?
- ¿Podré brindar lactancia materna a mi bebé? De no ser así, ¿Por qué no?
- ¿Podré dar a luz normal (natural o vaginalmente) o tendré que ser sometida a cesárea? De no ser así, ¿Por qué?
- ¿Qué debo llevar al hospital dada la presencia de la Covid-19?

Las gestantes no tienen que llevar nada extra, excepto concurrir con su nasobuco y continuar tomando en cuenta las precauciones que han sido recomendadas a toda la población en cuanto al distanciamiento social e higiene personal y colectiva. En el hospital no se permiten visitantes.

En caso que seas dada de alta más rápidamente que lo habitual, si estás saludable y tu estado lo permite, se tendrán en cuenta las condiciones geográficas, sociales, ambientales, familiares y personales en que vives y debieras aconsejarte con tu ginecobstetra y/o tu enfermera qué es lo mejor en tu caso.



Una vez que haya dado a luz, ¿qué puedo hacer para proteger a mi bebé del virus de la Covid 19? Lo mejor que puedes hacer es mantenerlo todo lo más simple y normal posible. Permanece junto a tu familia. No debes ser objeto de visitas de familiares ni de amistades. Si tienes ya otro(s) niño(s), asegúrate de que no compartan con otros niños. Tu familia observará también un distanciamiento social con respecto a los demás y a ti y tu recién nacido y una adecuada higiene de las manos, de la ropa de cuerpo y en el hogar. Pese a lo difícil del momento, el lado positivo que estas condiciones significan es compartir como familia. Disfrutar de la tranquilidad de tu hogar, de tu familia

inmediata durante este período.

Es muy especial la posibilidad de disfrutar de compartir sola con tu hijo en estos momentos, descubrir ese nuevo ser humano y disfrutarlo.



Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer para mantenerme a salvo y segura durante la pandemia de Covid-19? Hasta donde llegan los resultados de las investigaciones, las gestantes no se hallan en mayor riesgo de contraer la Covid-19 que otros grupos poblacionales. Se ha planteado que, debido a cambios en sus organismos e inmunidad, las gestantes, en los últimos meses del embarazo, pueden ser afectadas por infecciones respiratorias, de modo que es muy importante tomar precauciones. Para las embarazadas puede ser difícil cuidar de su propia salud y de su bebé, especialmente si tienen también otros hijos pero, hasta donde se sabe, las gestantes no tienen mayor riesgo de contagiarse que otras personas, por

lo que, para protegerse, deben hacer lo mismo que las demás personas.

Debes tomar las siguientes medidas de distanciamiento físico:

- Evita el contacto con cualquier persona que tenga síntomas de Covid-19 u otra enfermedad respiratoria.
- Evita el transporte público tanto como te sea posible.
- Trabaja desde la casa, si es posible.
- Evita las largas estancias en espacios públicos (bodegas, mercados, colas, cajeros, etc.), particularmente en espacios cerrados o confinados.
- Evita los encuentros con amistades y familiares.
- En caso de alguna duda entre una y otra consulta prenatal, puedes usar el teléfono, mensajes de texto, de voz u online con tu médico y enfermera, tu obstetra y otros servicios esenciales.

Medidas protectoras adicionales incluyen el lavado frecuente de las manos con agua y jabón, la limpieza regular y desinfección con soluciones de hipoclorito y alcohólicas de las superficies que tocas frecuentemente en el hogar, el automonitoreo de síntomas o signos consistentes con la Covid 19 y buscar ayuda precoz de un profesional de la salud, de ser necesario.



¿Puedo amamantar a mi bebé? Hasta donde hoy se conoce, es seguro amamantar a tu bebé. Hasta el momento, la Covid 19 no se transmite a través de la leche materna, de modo que puedes lactar y eso será lo mejor para tu bebé.

Si sospechas que puedes tener la Covid-19, es importante buscar ayuda médica pronto y seguir las instrucciones de tu médico. Las madres saben que la lactancia requiere tomar precauciones. Ello incluirá el empleo de un nasobuco, el lavado de las manos antes y después de cada contacto y la limpieza y desinfección de las superficies. Si te encontraras incapacitada para lactar, es posible que se te pida extraerte la leche y se le dará a tu hijo mediante un vaso o cuchara esterilizados, tomando todas las precauciones higiénicas necesarias.

¿Qué hacer si vivo hacinada en un lugar? Muchas mujeres en todo el mundo viven en estrecha proximidad con muchas otras personas, haciendo muy difícil el distanciamiento social. En tales sitios, el equipo de salud o grupo básico de trabajo, encabezado por tu médico de familia, puede recomendar el ingreso en un Hogar materno de tu comunidad. Las personas deben también guardar una sana distancia, como la recomendada, tanto como sea posible y tomar medidas higiénico sanitarias con los sitios comunes, como el baño, el comedor, la cocina, la sala, a veces el dormitorio, para garantizar la salud y no exponer la gestante a la infección. No debe obviarse el lavado de las manos en todos los miembros de la familia. El lavado de manos es de capital importancia en la evitación de la infección. La Covid-19 y el jabón no "ligan". Se trata de una simple medida que puede hacer un gran bien.

Ante cualquier situación de salud de la gestante, la comunidad, tu familia y los trabajadores de la salud a tu cuidado pensarán y actuarán como sistema regulando todo lo necesario para la seguridad tuya y de tu embarazo, que están en estos momentos garantizando el futuro. ¡Esto debe ser atesorado!

Artículo actualizado: abril 27; 2020 sobre la base del original de fecha: 16 Abril, 2020 (<https://tinyurl.com/yba7f3c3>). Entrevista y artículo por Mandy Rich, Escritora de contenido digital, UNICEF.