



Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

INFORMACIÓN MÁS RECIENTE (/ES/CORONAVIRUS/COVID-19)

 Artículo



© UNICEF/UN0269508/Barrena-Capilla AFP-Services [NOTA: Esta es una foto de archivo]

Consejos para el embarazo durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Una matrona experta te recomienda la mejor forma de protegerte a ti misma y a tu bebé

UNICEF

 20 Abril 2020

El embarazo es un periodo muy especial cargado de emoción y anticipación. Sin embargo, para las futuras mamás que se enfrentan al brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), el miedo, la ansiedad y la incertidumbre están ensombreciendo una época que, en otras circunstancias, tendría que ser feliz. Para obtener más información sobre cómo las madres pueden protegerse a sí mismas y a sus bebés, hemos hablado con Franka Cadée, Presidenta de la Confederación Internacional de Matronas.

La COVID-19 es un nuevo virus que todavía se está investigando. Actualizaremos este artículo conforme vayamos recibiendo nueva información.

¿Es seguro seguir haciéndose exámenes antes del parto?

A muchas mujeres embarazadas les da miedo acudir a sus citas mientras están tomando medidas como permanecer en casa y poner en práctica el distanciamiento físico al salir. “En todo el mundo se está viendo un gran nivel de adaptación a las circunstancias: muchas matronas están haciendo las consultas y atendiendo a algunas pacientes por teléfono, con el fin de que la cita en la que ven al bebé y siguen su desarrollo pueda ser breve”, dice Cadée. “Creo que las mujeres embarazadas se darán cuenta de que van a ver menos a sus profesionales sanitarios como medida de protección contra la infección, tanto para los trabajadores como para ellas mismas, y que las atenderán en persona cuando lo necesiten”. Además, habrá cambios que se adaptarán a cada paciente en función de sus respectivas circunstancias; por ejemplo, según el riesgo del embarazo.

Cadée recomienda a las madres averiguar las opciones que les ofrece su profesional sanitario y su comunidad. “La persona que te cuida se adapta perfectamente a ti y a tus necesidades, así que tu matrona o tu obstetra sabrán qué es lo mejor”.

Una vez que nace el bebé, también es importante seguir recibiendo ayuda y orientación profesional, así como inmunizaciones rutinarias. Habla con tu profesional sanitario acerca de la forma más segura para ti y tu bebé de acudir a estas citas.

Si tengo la enfermedad por coronavirus (COVID-19), ¿puedo contagiar a mi bebé?

Todavía se desconoce si el virus puede transmitirse de madres a bebés durante el embarazo. “El virus de la COVID-19 no se ha encontrado en el fluido vaginal, en la sangre del cordón umbilical ni en la leche materna”, asegura Cadée, aunque la información sigue actualizándose constantemente. Hasta la fecha, la COVID-19 tampoco se ha detectado en el líquido amniótico ni en la placenta.

Lo mejor que puedes hacer es tomar todas las precauciones necesarias para evitar contraer el virus de la COVID-19. No obstante, si estás embarazada o acabas de dar a luz y te sientes indispuesta, deberías buscar atención médica cuanto antes y seguir las recomendaciones de tu profesional sanitario.

Tenía pensado dar a luz en un hospital o una clínica de atención de la salud. ¿Sigue siendo una buena idea?

“Las mujeres deberían preguntarles a sus matronas [o sus profesionales sanitarios] cuál es, en su opinión, el lugar más seguro para ellas y qué precauciones se están tomando en cada situación”, recomienda Cadée. “Depende de cada mujer, de sus circunstancias y del sistema de atención de la salud”.

“Lo normal es que la mayoría de los centros de salud tengan distintas instalaciones que permitan a quienes padecen el virus de la COVID-19 entrar por un lado y a los demás por otro. Sin embargo, en algunos casos eso no es en absoluto posible”, dice Cadée. “En algunos países de altos ingresos como los Países Bajos, de donde yo vengo, tenemos un sistema que incluye el parto en el hogar. Como está integrado en el sistema, dar a luz en casa es seguro y cada vez más mujeres lo están haciendo [pero, desde luego, no es el caso en la mayoría de los países]. En los Países Bajos, algunas matronas están utilizando incluso hoteles para que las mujeres puedan dar a luz en condiciones de seguridad, para que no tengan que ir al hospital. Pero es un caso muy limitado a ese contexto local”.

Para saber cuál es la opción más segura para ti, es importante que hables con el profesional sanitario que te esté atendiendo a lo largo del embarazo y el parto.

¿Podrá mi pareja o un miembro de mi familia estar cerca cuando dé a luz?

Si bien las políticas varían en función de cada país, Cadée cree que las mujeres deberían tener a alguien cerca para apoyarlas, siempre y cuando se tomen las precauciones adecuadas, como llevar mascarilla dentro de la sala de partos y lavarse las manos. “Estamos viendo que, en algunos países, no se permite a nadie acompañar a las mujeres, y eso me preocupa. Entiendo que se quiera reducir el número de personas que acompañan a las mujeres en el parto para tratar de minimizar el contacto; es muy, muy lógico, pero intentemos que cada mujer pueda tener a alguien, al menos una persona, que la acompañe mientras da a luz: su pareja, su hermana, su madre [o la persona más cercana que ella elija]. Y, por favor, dejen que los bebés se queden con sus madres”.

“Debemos tener compasión, entender cada situación tal y como es y tener en cuenta que tanto los profesionales sanitarios como los miembros de la familia lo hacen lo mejor que pueden, utilizando el sentido común y escuchándose unos a otros. Creo que es muy importante que intentemos trabajar como una comunidad”.

Estoy increíblemente nerviosa por el parto. ¿Qué puedo hacer para afrontarlo?

Contar con un plan definido para el parto puede ayudarte a calmar los nervios porque te proporciona una sensación de control, pero has de tener en cuenta que la situación actual puede reducir la previsibilidad dependiendo de dónde vivas. “El plan debería incluir a quién llamar cuando te pongas de parto, quién atenderá tu parto y dónde tendrá lugar. Conviene establecer las restricciones que habrá en el hospital donde vayas a dar a luz en relación con los miembros de la familia y las personas que te acompañarán”, recomienda Cadée.

La matrona también ofrece recomendaciones sencillas para relajarte en casa, “como ejercicios [de estiramiento], ejercicios de respiración o llamar a tu matrona si lo necesitas”. Hay que centrarse en la importancia de cuidarse a una misma todo lo posible. “Come y bebe bien, coloca las manos sobre tu vientre y disfruta de estar embarazada”.

¿Qué preguntas debería hacerle a mi profesional sanitario?

Cadée subraya la importancia de entablar una relación de confianza con tu profesional sanitario. “Yo les haría todas las preguntas que tengan que ver contigo y con tu salud con total libertad. Si tienes una relación abierta con tu profesional sanitario (ya sea tu matrona o tu obstetra), entre ambos pueden abordar estos temas y ellos te responderán abiertamente. Es tu derecho obtener esa información, ya que se trata de tu cuerpo y de tu bebé”.

“Las matronas están atendiendo la creciente demanda de sus servicios igual que los médicos y los enfermeros, así que es posible que tarden un poco más en responderte”, añade Cadée, y sugiere la posibilidad de determinar un sistema para saber cómo y cuándo comunicarte con tu profesional sanitario. Por ejemplo, organizar un calendario de citas y determinar la forma de ponerte en contacto en caso de urgencia. También puede ser útil pedirles con tiempo a los profesionales sanitarios una copia de tu historial médico y, en concreto, de tu historial de atención prenatal, en caso de que puedan producirse interrupciones o cambios en los servicios.

En lo que respecta al plan para dar a luz, es importante que hagas tantas preguntas como necesites. Cadée sugiere las siguientes:

- ¿Estoy en peligro de contraer la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en este lugar? ¿Ha habido alguien aquí que tuviera el virus de la COVID-19?
- ¿Cómo separan a las personas que padecen el virus de la COVID-19 de las que no lo tienen?
- ¿Hay suficientes equipos de protección para los profesionales sanitarios?
- ¿Puede acompañarme alguien? En caso negativo, ¿por qué no?
- ¿Puede quedarse conmigo mi bebé? En caso negativo, ¿por qué no?
- ¿Puedo amamantar a mi bebé? En caso negativo, ¿por qué no?
- ¿Puedo tener un parto vaginal o hacen la cesárea antes de lo normal? En ese caso, ¿por qué?

¿Qué deberían llevarse al hospital las mujeres durante el brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

“No creo que las mujeres necesiten llevarse nada adicional, pero deberían tener muy en cuenta las precauciones que deben tomar”, recomienda Cadée.

Además, añade que cabe la posibilidad de que en algunos hospitales, si están sanas, las mujeres reciban el alta antes de lo normal. “De nuevo, eso podrá variar en función de la zona, de la mujer y del hospital”, asegura, y recomienda que las futuras mamás “les pidan a sus matronas o sus obstetras consejos adaptados a su caso”.

Una vez haya dado a luz, ¿qué puedo hacer para proteger a mi recién nacido del virus de la COVID-19?

Lo mejor que puedes hacer es tomártelo con calma: límitate a estar con tu familia y evita las visitas. “Además, asegúrate de que tus hijos (si tienes más hijos) no tienen un contacto cercano con otros niños. Cerciórate de que todos los miembros de tu familia se lavan las manos y se cuidan bien”, dice Cadée.

Aunque son momentos difíciles, Cadée recomienda intentar ver el lado positivo de tener tiempo para estar juntos en familia. “A veces las madres y los padres jóvenes pueden estar muy ocupados si tienen muchas visitas. Disfruta la tranquilidad de estar junto a tu familia [inmediata] durante este tiempo. Es muy especial poder tener tiempo para

intimar con tu bebé, descubrir a ese nuevo ser humano y disfrutarlo”.

Voy a ser madre. ¿Qué debería hacer para protegerme durante el brote del virus de la COVID-19?

Según revelan las investigaciones, las mujeres embarazadas no tienen más peligro de contraer el virus de la COVID-19 que cualquier otro grupo de personas. Dicho esto, debido a los cambios que se producen en el cuerpo y en el sistema inmunológico, las mujeres embarazadas que se encuentran en los últimos meses del embarazo pueden verse gravemente afectadas por infecciones respiratorias, así que es importante tomar precauciones. “Sé que para las mujeres embarazadas esto puede ser muy difícil, ya que, por supuesto, tienen que cuidarse a sí mismas y a sus bebés y, a veces, tienen más hijos; pero, por lo que se sabe, las mujeres embarazadas no corren más riesgo que otras personas, y por ese motivo tienen que hacer lo mismo que los demás”, explica Cadée, que además recomienda tomar las siguientes medidas de distanciamiento físico:

- Evitar el contacto con cualquier persona que muestre síntomas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).
- Evitar el transporte público en la medida de lo posible.
- Trabajar desde casa en la medida de lo posible.
- Evitar concentraciones grandes y pequeñas de gente en lugares públicos y, en especial, en espacios cerrados o reducidos.
- Evitar reuniones físicas con amigos y familiares.
- Usar el teléfono, los mensajes de texto o los servicios de internet para ponerte en contacto con tu matrona, tu obstetra y otros servicios esenciales.

Otras medidas de protección incluyen lavarse las manos a menudo con agua y jabón, limpiar y desinfectar las superficies del hogar que se tocan con más frecuencia, observarse para detectar cualquier síntoma o indicación de la COVID-19 y buscar asistencia médica con tiempo.

¿Es seguro amamantar a mi bebé?

“La información de la que disponemos hasta ahora indica que es perfectamente seguro seguir amamantando”, asegura Cadée. “Todas las investigaciones revelan que el virus de la COVID-19 no se transmite a través de la leche materna, así que las madres pueden amamantar, ya que es lo mejor que pueden hacer por su bebé”.

Si crees que podrías tener el virus de la COVID-19, es importante que busques asistencia médica cuanto antes y sigas las instrucciones de tu profesional sanitario. Las madres que se encuentran lo suficientemente bien para amamantar deberían tomar precauciones, como ponerse una mascarilla si disponen de una, lavarse las manos antes y después del contacto con el bebé, y limpiar y desinfectar superficies. Si no te encuentras bien para amamantar, puedes extraerte la leche y dársela a tu bebé en una taza y/o con una cuchara limpia, siguiendo en todo momento las mismas precauciones.

¿Qué debería hacer si vivo en un espacio con mucha gente?

Muchas mujeres de todo el mundo viven en contacto muy cercano con otras personas, lo cual dificulta enormemente el distanciamiento físico. En esos lugares, “yo no dudaría en pedirle a la comunidad que cuidaran de una mujer embarazada”, se apresura a decir Cadée, quien además recomienda a todo el mundo mantener la máxima distancia posible con las mujeres embarazadas y que se reserven algunos aseos para ellas.

Además, todos los miembros de la comunidad deben recordar la importancia de lavarse las manos. “Lo de lavarse las manos no se dice por decir. La COVID-19 y el jabón no se atraen. Es una medida sencilla que puede tener efectos muy positivos”, asegura. “Yo espero verdaderamente que, sean cuales sean las circunstancias de cada persona, la comunidad y los profesionales sanitarios piensen en un sistema que sea igualmente seguro para las mujeres embarazadas y las proteja, ya que, a fin de cuentas, ellas dan a luz a nuestro futuro. ¡Eso hay que atesorarlo!”

Entrevista y artículo por Mandy Rich, Redactora de contenidos digitales, UNICEF.

TEMAS RELACIONADOS:

[COVID-19 \(/es/taxonomy/term/3206\)](/es/taxonomy/term/3206)

[Salud neonatal \(/es/temas/salud-neonatal\)](/es/temas/salud-neonatal)

[Salud materna \(/es/temas/salud-materna\)](/es/temas/salud-materna)

[Lactancia materna \(/es/temas/lactancia-materna\)](/es/temas/lactancia-materna)

[Mundial \(/es/temas/mundial\)](/es/temas/mundial)

Conoce más acerca de UNICEF

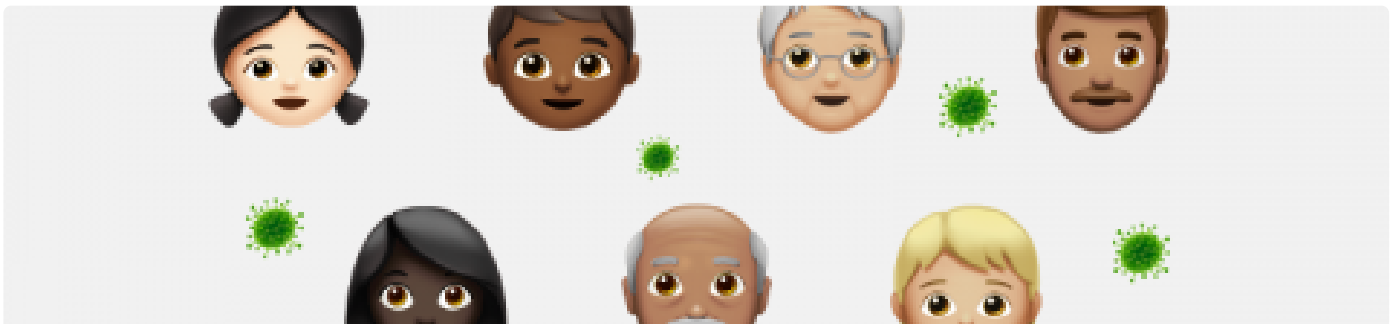


[Página](#)

Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

[> Visitar la página](#)

[\(/es/coronavirus/covid-19\)](/es/coronavirus/covid-19)



[Página](#)

¿Realidad o ficción? Quiz sobre coronavirus (COVID-19)

[> Visitar la página](#)

[\(/es/coronavirus/datos-o-ficcion-cuanto-sabes-acerca-de-coronavirus-covid-19\)](/es/coronavirus/datos-o-ficcion-cuanto-sabes-acerca-de-coronavirus-covid-19)



Artículo

Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos

[> Leer la historia](#)



Artículo

Cómo mantener a salvo a tu hijo en casa durante COVID-19

[> Leer la historia](#)

([/es/coronavirus/como-mantener-salvo-tu-hijo-mientras-se-encuentra-confinado-en-casa-durante-brote-COVID-19](#))

Inicio de UNICEF (/es)

[Qué hacemos \(/es/que-hacemos\)](#)

[Investigación e informes \(/es/investigaci%C3%B3n-e-informes\)](#)

[Dónde trabajamos \(/es/donde-trabajamos\)](#)

[Centro de prensa \(/es/centro-de-prensa\)](#)

Acerca de UNICEF (/es/acerca-de-unicef)

[Junta Ejecutiva de UNICEF \(https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/\)](https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/)

[Empleo en UNICEF \(https://www.unicef.org/spanish/about/employ/index_careers.html\)](https://www.unicef.org/spanish/about/employ/index_careers.html)

[Alianzas con UNICEF \(https://www.unicef.org/spanish/corporate_partners/index_33855.html\)](https://www.unicef.org/spanish/corporate_partners/index_33855.html)

[Actuar \(/es/actuar\)](#)

Otros sitios de UNICEF

UNICEF Connect (<https://blogs.unicef.org/es/>)

La Juventud Opina (<http://www.voicesofyouth.org/es>)

Datos de UNICEF (<https://data.unicef.org/>)

Ayuda a UNICEF (<https://donate.unicef.org/donate/now/>)

HAZTE DONANTE ([HTTPS://DONATE.UNICEF.ORG/DONATE/NOW](https://donate.unicef.org/donate/now))



(<https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-para-embarazo-durante-pandemia-coronavirus-covid-19>) /admin

Aviso legal (<https://www.unicef.org/spanish/about/legal.html>)

Contacto (<https://www.unicef.org/spanish/about/contact.html>)