

¿Qué debería hacer si estoy embarazada o amamantando?

Todavía hay muchas cosas que no sabemos sobre COVID-19. Esto incluye si el virus puede causar problemas durante el embarazo o si puede transmitirse al bebé durante el parto o la lactancia. Los especialistas están estudiando el virus y aprendiendo más sobre él cada día. Es posible que pronto haya unas pautas más claras para las mujeres que están embarazadas o en período de lactancia.

Mientras tanto, hay cosas que usted puede hacer para proteger su propia salud y la de su bebé.



Si está embarazada

El embarazo causa cambios en el cuerpo que pueden aumentar el riesgo de algunas infecciones. Si está embarazada, tiene más probabilidades de enfermarse gravemente debido a infecciones respiratorias, como la gripe.

Por eso es importante tratar de evitar las infecciones. Las mismas medidas que pueden ayudar a prevenir COVID-19 también ayudarán a prevenir otras infecciones virales, como los resfriados y la gripe. Estas medidas son las mismas para todos:

Llame a su médico si tiene algún síntoma que pudiera estar causado por COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar.

- ✓ **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.** Fróteselas durante 20 segundos, y luego enjuague y séqueselas.
- ✓ **Practique el distanciamiento social.** Cuando esté fuera de su casa, mantenga un espacio de 6 pies (2 m) entre usted y los demás y use una cubierta facial de tela.
- ✓ **Quédese en casa lo más que pueda.** Y limite las visitas a su hogar.
- ✓ **Manténgase alejada de las personas que parecen estar enfermas o que están tosiendo o estornudando.**



Si está amamantando

Hable con su médico si le preocupa el riesgo de infección de su bebé.

Si tiene COVID-19 o tiene síntomas, como fiebre o tos:

- ✓ **Tenga mucho cuidado para evitar transmitir la infección a su bebé.**
 - Lávese bien las manos antes de tocar a su bebé.
 - Use una cubierta facial de tela cada vez que sostenga a su bebé.
- ✓ **Tome precauciones si se saca leche.**
 - Lávese bien las manos antes de tocar el sacaleches o el biberón.
 - Limpie bien el sacaleches cuando haya terminado.
 - Si puede, pídale a alguien que no esté enfermo que le dé el biberón a su bebé.