

Nuevo padre o madre con COVID-19: Instrucciones de cuidado



COVID-19 es una enfermedad causada por un virus. Puede causar fiebre, tos, falta de aire y otros síntomas. COVID-19 se propaga principalmente de una persona a otra a través de las gotitas al toser y estornudar. El virus también puede propagarse cuando las personas están en contacto cercano con alguien infectado.

La mayoría de las personas tienen síntomas leves y pueden cuidarse en el hogar.

Cuidar a un bebé mientras está enfermo de COVID-19 puede ser un desafío. Querrá cuidarse usted y mantener a su bebé a salvo del virus.

Los expertos creen que transmitir el virus a un bebé durante el embarazo es poco probable. Pero después del parto, un bebé puede contraer el virus mediante el contacto de una persona a otra, como sucede con cualquier otra persona. Por este motivo, si la madre está enferma, es posible que se mantenga a un bebé recién nacido separado de sus padres si tienen COVID-19 mientras están en el hospital.

Hasta el momento, el virus no se ha detectado en la leche materna. Pero no se sabe si es posible transmitir el virus a través de la lactancia. Hable con su médico o partera sobre la lactancia mientras está enferma. Podría optar por darle el pecho a su bebé. O podría optar por sacarse leche y pedirle a alguien que esté sano que se la dé a su bebé. De cualquier modo, es importante que colabore con su equipo de atención. Hay cosas que puede hacer para mantener a su bebé más seguro.

Hable con su médico sobre el tiempo que usted o su bebé deberán permanecer alejados de otras personas. Podría ser tanto tiempo como unas cuantas semanas.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.

Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse usted y cuidar a su bebé en el hogar?

- Quédense en casa. No vaya a la escuela, al trabajo ni a lugares públicos. Y no use el transporte público, viajes compartidos o taxis a menos que no tenga otra opción. Salga de casa solo si necesita atención médica. Pero llame primero al consultorio médico para que sepan que va a venir.
- Hable con su médico sobre el tiempo que usted o su bebé deberán permanecer alejados de otras personas. Podría ser tanto tiempo como unas cuantas semanas.
- Use una mascarilla o una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otras personas,

incluido su bebé. Esto puede ayudar a detener la propagación del virus. Los niños menores de 2 años no deben usar una cubierta facial.

- Limite el contacto con las personas en su hogar, incluido su bebé. Si es posible, quédese en una habitación separada y use un baño separado.
- Evite el contacto con las mascotas y otros animales. Si puede, haga que un amigo o familiar los cuide mientras está enfermo.
- Si puede hacerlo, muévase tanto como sea posible. Levantarse de la cama puede ayudar a prevenir los coágulos de sangre en las piernas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Luego, tire el pañuelo a la basura de inmediato.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Use agua y jabón y fróteselas durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un gel desinfectante para manos a base de alcohol.
- No comparta artículos domésticos personales. Estos incluyen ropa de cama, toallas, tazas y vasos, y utensilios para comer.
- Limpie y desinfecte su hogar todos los días. Use limpiadores domésticos o toallitas o aerosoles desinfectantes. Tenga especial cuidado en limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos, y manijas del refrigerador y el microondas. Y no olvide las encimeras (mostradores), mesas, baños y teclados de computadora.
- Tome acetaminofén (Tylenol) para aliviar la fiebre y los dolores corporales. Lea y siga todas las indicaciones de la etiqueta.

Si está amamantando

- Tenga especial cuidado para evitar transmitirle la infección a su bebé.
 - Lávese bien las manos antes de tocar a su bebé.
 - Use una mascarilla o una cubierta facial de tela. Úsela cada vez que sostenga a su bebé.
- Tenga cuidado si se saca leche.
 - Lávese bien las manos antes de tocar el sacaleches o el biberón.
 - Limpie bien el sacaleches cuando haya terminado. Lea las instrucciones que vienen con el sacaleches o pídale ayuda a su médico o partera.
 - Si puede, pídale a alguien que no esté enfermo que le dé el biberón a su bebé.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Si está enfermo

Llame al en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si tiene síntomas potencialmente mortales, tales como:

- Tiene mucha dificultad para respirar. (No puede hablar en absoluto).
- Tiene dolor o presión constante en el pecho.
- Está muy mareado o aturdido.
- Está confuso o no puede pensar con claridad.
- Tiene la cara y los labios azulados.
- Se desmayó (perdió el conocimiento) o es muy difícil despertarlo.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene dificultad moderada para respirar. (No puede decir una oración completa).

- Tose sangre (más de alrededor de 1 cucharadita).
- Tiene señales de presión arterial baja. Estas incluyen sentirse mareado; estar demasiado débil para ponerse de pie; y tener la piel fría, pálida y húmeda.

Preste especial atención a los cambios en su salud, y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Sus síntomas empeoran.
- No mejora como se esperaba.

Llame antes de ir al consultorio médico. Siga sus instrucciones. Y use una cubierta facial de tela.

Si le preocupa que su bebé esté enfermo, llame a su médico ahora o busque atención médica inmediata.