

Cuidados de la Gestación en Tiempos de Pandemia por COVID-19

GRUPO ACADÉMICO CUIDADO MATERNO PERINATAL

Sabemos que estas feliz por tu embarazo, pero tienes miedo de contraer la infección por COVID-19. El periodo de gestación es un momento único que requiere de un seguimiento mensual por parte de los profesionales de salud, es muy importante que te cuides para que puedas cuidar a tu bebé. Recuerda que estar en embarazo no te aumenta el riesgo de adquirir el virus, pero el confinamiento y aislamiento social aumentan complicaciones prevenibles.

Te enviamos las siguientes recomendaciones que no excluyen los cuidados generales de prevención:

ATENCIÓN DEL EMBARAZO

Es muy importante que no abandones tus controles prenatales. 1

Tu Gineco-obstetra, Médico y Enfermera, debemos hacer un seguimiento de tu bienestar y el de tu bebé, por eso trata de asistir a tus controles prenatales mensuales. 2

Importante que te realices los exámenes de laboratorios solicitados por el profesional de salud:

- Al ingreso del Programa de Control Prenatal
- A la semana 24 a la 28 de gestación
- Entre las semanas 35 a la 37 de gestación 3

La toma de ecografías en el momento oportuno permitirá identificación de alteraciones de manera temprana:

- Entre la semana 10.6 y 13.6, para tamizaje aneuploidias
- Entre la semana 18 y 23, para la detección de anomalías estructurales 4

Igual de importante es presentar los resultados al profesional de salud, en tiempos de Pandemia por COVID – 19, podrías acordar con el profesional de salud de enviarlos por correo electrónico 5



Tomado de: <https://www.pinterest.at/pin/466122630174004432/>

NORMAS A SEGUIR POR LA PANDEMIA COVID - 19

Evita los contactos con otras personas fuera del domicilio 1

Si contactas con otras personas mantén la distancia mínimo de 1 metro 2

Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente 3

Si tienes gripa utiliza el tapabocas 4

No recibas visitas 5

SI TIENES SINTOMAS DE INFECCIÓN POR COVID - 19

Ingesta abundante de líquidos 1

Ventila bien la casa e intenta hacer un aislamiento del resto de familiares manteniendo una distancia de 2 metros 2

Usa el tapabocas para tener contacto con otras personas 3

Tapate la boca y nariz con un pañuelo de papel o con el ángulo interno del brazo 4