

¿Qué Decir a Sus Amigos / Familiares Para Mantenerlos a Usted y a Su Bebé Seguros?

Es posible que sus amigos y familiares quieran verlos a usted y a su nuevo bebé, puede ser difícil saber cómo hablar con ellos sobre posponer las visitas en persona. Aquí hay algunas cosas que puede decir:

- Me encantaría que me visitaran, pero con el COVID-19, estoy haciendo todo lo posible para mantenernos todos a salvo. ¿En su lugar, podríamos conectarnos por video llamada?
- Lo siento, no podemos ir de visita ahora. Nos quedaremos en casa para ayudar a detener la propagación del virus, pero me encantaría compartir algunas fotos de bebés con ustedes.
- Sé que es difícil, pero lo más seguro que podemos hacer es quedarnos en casa tanto como sea posible para proteger a nuestro bebé del COVID-19 y otras enfermedades.

¿Quiénes somos?

Si está embarazada o tiene un bebé, el Programa de Salud Materna, Infantil y Adolescente de los Servicios de Salud Pública tiene una variedad de servicios de apoyo gratuitos. Nuestro dedicado equipo de profesionales, que se especializa en el embarazo y la crianza de los hijos, ofrece sesiones grupales y / o citas individuales. Todos los servicios son actualmente virtuales o telefónicos:

- Enfermeras de Visitas al Hogar
- Healthy Families San Joaquin
- Black Infant Health Program
- Cal-Learn

Contáctenos

Para más información
o para inscribirse, por favor llame:
209-468-3004.

420 S. Wilson Way
Stockton, CA 95205
Web: www.sjcphs.org

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2020). Obtenido de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care.html>

Revised 10/2020 MRH

TENER UN BEBÉ DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19



Condado de San Joaquín
Servicios de Salud Pública
Materna, Infantil y
Programas para
Adolescente



San Joaquin County
Public Health
Services
health grows here

El Embarazo

Estar embarazada puede ponerla en mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19. Es posible que tenga un mayor riesgo de comenzar el trabajo de parto temprano y tener un bebé prematuro si tiene COVID-19.

¿Qué puedo hacer?

- Use una cubierta facial cuando esté en público.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no vivan con usted.
- Continúe asistiendo a las citas de atención prenatal – ¡Pregunte sobre las citas virtuales!
- Pregúntele a su médico o enfermera cómo ha cambiado su atención prenatal debido al COVID-19. Las clínicas están trabajando arduamente para frenar la propagación de COVID-19.
- Elija opciones de estilo de vida saludables sobre nutrición y ejercicio. La obesidad, la diabetes u otras condiciones médicas graves aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19.



Salud Mental Materna

Puede sentir miedo, incertidumbre, estrés o ansiedad debido al COVID-19. Las hormonas del embarazo y el posparto pueden fortalecer estos sentimientos. Cuidar su salud emocional la ayudará a pensar con claridad y a reaccionar ante la necesidad urgente de protegerse y proteger a su familia.

¿Qué puedo hacer?

- Comuníquese con amigos y familiares por teléfono, video, mensajes de texto, etc. Evite reunirse en persona.
- Tómese un tiempo para relajarse, respirar profundamente y participar en actividades saludables que generalmente disfruta.
- Tome descansos de las redes sociales, ver, leer o escuchar noticias.
- Trate de comer saludable, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente.

¿Qué pasa si todavía no me siento mejor?

Muchas personas experimentan depresión, ansiedad u otras condiciones de salud mental durante el embarazo y después del parto. Aunque estos sentimientos son comunes, no significa que el sufrimiento esté bien. Hay muchos servicios disponibles para ayudarle a sentirse mejor, incluidos medicamentos, asesoramiento, grupos de apoyo y más.

- Hable con su médico o enfermera sobre cómo se siente. Pueden brindarle consejos y recursos para ayudarle a sentirse mejor.
- Si el estrés y las emociones negativas se interponen en sus actividades diarias durante varios días seguidos, llame a su médico o enfermera. Ellos pueden ayudarle a obtener servicios de apoyo, como asesoramiento (en persona o virtualmente).
- Llame a la línea directa del Condado de San Joaquín al 209-468-8686. Alguien está disponible las 24 horas del día para hablar con usted.
- Si usted comienza a tener pensamientos de hacerse daño a sí misma, a su bebé o a otros, llame al 209-468-8686 o al 9-1-1 para obtener ayuda de inmediato.

Bebés y COVID-19

Si tengo COVID-19, ¿se recomienda amamantar?

- Si. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés y protege a los bebés contra muchas enfermedades.
- No sabemos si el virus se puede transmitir a los bebés a través de la leche materna, pero los expertos coinciden en que es poco probable. Se recomienda amamantar, incluso si está infectada con COVID-19.
- Los bebés pueden infectarse con COVID-19 cuando están en brazos de una persona infectada, por lo que debe usar una cobertura facial y lavarse las manos antes de que amamante.
- Si usted está extrayendo leche, lávese bien las manos y las piezas de la bomba con agua y jabón antes y después de cada uso.
- Reconozca que estas decisiones, como la separación temporal o elegir amamantar o no, son decisiones difíciles y emocionales. Hable con su médico o enfermera para comprender mejor los riesgos y beneficios de cada opción.



Trabajo de Parto y Alumbramiento

Los hospitales están trabajando arduamente para frenar la propagación de COVID-19 en las unidades de trabajo de parto y alumbramiento. Las políticas están cambiando rápidamente a medida que aprendemos más sobre COVID-19. Cada hospital establece sus propias reglas y pólizas para el control de infecciones y esas pólizas pueden cambiar en cualquier momento.

¿Qué preguntas debo hacerle al hospital?

Haga preguntas con anticipación para saber que esperar cuando llegue el momento del alumbramiento.

- ¿Cómo han cambiado las pólizas laborales de su hospital debido a COVID-19? ¿Qué puedo esperar?
- ¿Puedo traer una persona de apoyo al hospital?
- ¿Cuáles son mis opciones para el control del dolor?
- ¿Tengo que quedarme en mi habitación todo el tiempo?
- ¿Cuáles son las pólizas del hospital si tengo COVID-19? Por ejemplo, ¿puedo amamantar? ¿Puedo sujetar a mi bebé piel con piel? ¿Mi bebé estará separado de mí?

Usted tiene el derecho a:

- Tomar decisiones junto con el equipo de atención médica sobre su cuidado y el cuidado de su bebé.
- Entender los riesgos y beneficios de todas las recomendaciones de cuidado para usted y su bebé. Si algo no está claro, haga todas las preguntas que necesite.
- Hable sobre lo que quiere y necesita.
- Ser tratada con respeto en todo momento.

Bebés y COVID-19

Los bebés pueden infectarse con COVID-19, pero no sabemos si lo están durante el embarazo, el parto o después del alumbramiento. Los expertos creen que la mayoría de los bebés que contraen COVID-19 se infectan después del nacimiento a través del contacto cercano con una persona infectada.

¿Cuáles son los riesgos para mi bebé?

No hay mucha información sobre los efectos de la infección por COVID-19 en bebés y niños pequeños. Basado en lo que sabemos:

- Los bebés con problemas médicos y los bebés prematuros pueden tener un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19.
- La mayoría de los recién nacidos a término que están infectados con COVID-19 han tenido síntomas leves o ningún síntoma; sin embargo, algunos recién nacidos han tenido enfermedades graves.
- Los bebés menores de un año pueden tener un mayor riesgo de enfermedades graves en comparación con los niños mayores.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé y a mí misma de contraer COVID-19?

Tome precauciones para prevenir COVID-19:

- Use una cubierta facial – los niños menores de dos años no deben usar cubierta facial.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no vivan con usted.
- Evite las visitas a personas que no vivan con usted y quédese en casa si puede. Aproveche este momento especial para crear lazos afectivos con su bebé.

Si comienza a tener síntomas de COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico y hágase la prueba. Puede encontrar información (en inglés) sobre los sitios de prueba de COVID-19 gratuitos en <https://bit.ly/3e3LVxh>.

Bebés y COVID-19

¿Qué pasa si tengo COVID-19 y mi bebé no?

El contacto cercano y los abrazos tienen muchos beneficios tanto para la mamá como para el bebé, pero algunos padres pueden sentirse incómodos con el riesgo de contagiar COVID-19 al bebé. Además, tenga en cuenta que, si está gravemente enferma, es posible que no pueda cuidar a su bebé hasta que se sienta mejor.

- Hable con su médico o enfermera sobre los riesgos y beneficios de cuidar a su bebé mientras está enferma en lugar de elegir la separación temporal de su bebé. La decisión es suya.
- Los bebés pueden infectarse con COVID-19 a través de gotitas respiratorias cuando están en brazos de una persona infectada. El riesgo de infectar al bebé con COVID-19 es bajo siempre que usted:
 - Se lave las manos antes de cuidar a su bebé.
 - Use una cubierta facial cuando cargue y cuide a su bebé.
 - Trate de mantenerse a 6 pies de distancia de su bebé cuando sea posible. Considere la posibilidad de que otra persona sana ayude a alimentar, sujetar y cuidar a su bebé si es posible.
- Las personas que han dado positivo para COVID-19 deben hablar con un médico y seguir las órdenes de aislamiento de Salud Pública. Usted ya no se considera contagiosa después de que termina su periodo de aislamiento.

