

# Gravidez durante a pandemia da COVID-19:

## Perguntas e respostas

Talvez tenha perguntas sobre a gravidez e o parto. A pandemia pode ter trazido novas preocupações. Aqui estão informações que devem ajudar.

Você também deve conversar com seu médico, enfermeira, parteira ou doula regularmente para ajudá-la a esclarecer essas questões. Visite a Central de Informação sobre a COVID-19 em Nova Jérsei: <https://covid19.nj.gov/>.



### **R** Corro mais riscos de contrair a COVID-19 ou desenvolver problemas de saúde relacionados?

**A** Sim, você corre mais riscos de adoecer quando estiver grávida por causa das mudanças normais que estão ocorrendo com o seu corpo. Além disso, ao contrair a COVID-19 durante a gravidez, você corre mais riscos de apresentar um quadro mais sério da doença, tais como parto prematuro ou problemas respiratórios.

### **P** O que devo fazer para me proteger da COVID-19?

**R** Você pode fazer muitas coisas para se manter em segurança. Os [Centros de Controle e Prevenção de Doenças \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) recomendam a vacinação de mulheres grávidas ou que pensam em engravidar. O CDC também recomenda o uso de máscara quando estiver perto de outras pessoas, lavar as mãos regularmente, manter-se distante de outras pessoas, principalmente se estiverem doentes ou que estiveram próximas a alguém que esteve doente, e também o distanciamento social, o que significa manter-se pelo menos a 2 metros de pessoas que não moram com você.

Se tiver algum sintoma da COVID-19 (febre, dor de cabeça, dor de garganta, falta de ar ou perda do olfato ou paladar), entre em contato com um médico imediatamente. Um médico poderá ajudar você a decidir se precisa fazer o teste da COVID-19.

**P** Onde posso fazer o teste da COVID-19?

**R** Visite a Central de Informação sobre a COVID-19 em Nova Jérsei (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) para se informar sobre os locais e horários de teste, saber onde pode fazer o teste público gratuito e usar a ferramenta de verificação de sintomas. Ligue para 2-1-1 para encontrar um local que oferece teste gratuito na sua região.



**P** Posso amamentar? E se eu tiver sintomas ou receber resultado positivo para COVID-19?

**R** Sim, você pode amamentar, estando ou não com COVID-19. Não há indícios de que a COVID-19 seja passada para o bebê por meio do leite materno. O leite materno é a melhor fonte de nutrientes para o bebê e oferece muitos outros benefícios, tais como a formação de laços entre mãe e bebê, proteção contra doenças e infecções e benefícios duradouros para a saúde e o desenvolvimento. Amamentar pode diminuir o risco de câncer de mama e de ovário e abrandar os níveis de estresse e ansiedade.

É possível que o vírus seja transmitido para o bebê por meio de gotículas expelidas durante a respiração. Se você estiver com COVID-19 ou achar que possa estar infectada, lave as mãos com água e sabão antes de interagir com o bebê ou tocar nos seus seios ou na bombinha de leite. Use máscara quando estiver a menos de 2 metros de distância do bebê e ao amamentá-lo ou retirar leite com a bombinha. Limpe e desinfete a bombinha se for retirar leite.



**P** Como a pandemia afetará o atendimento médico durante a gravidez, o trabalho de parto e o parto, além do meu plano de parto?

**R** Consultórios médicos, hospitais e clínicas de parto fizeram ajustes para garantir que você e o bebê estarão seguros durante a pandemia. Alguns exemplos disso incluem:

- Durante a gravidez e algumas das suas consultas de acompanhamento, você poderá falar com médicos, profissionais de enfermagem, parteiras ou doulas via teleconferência, em vez de comparecer a um consultório.
- Será verificado se você tem os sintomas da COVID-19 antes das suas consultas ou ao comparecer ao local.
- Você precisará usar máscara e todos que interagirem com você nesses locais também usarão máscara. Isso protegerá tanto você como os demais.
- Talvez você não possa levar alguém para as consultas com você. Quando estiver em trabalho de parto, talvez não sejam permitidas visitas além da pessoa designada para apoiá-la e a doula.
- Aulas de educação pré-natal poderão ser oferecidas pela internet ou pessoalmente.
- Você poderá passar pelo teste da COVID-19 antes de ter o bebê, dependendo do processo seguido no hospital ou no local onde terá o bebê.

**P** É seguro dar à luz em um hospital ou outra clínica de parto durante a pandemia?

**R** Sim. Os hospitais e as clínicas de parto estão tomando as medidas necessárias para prevenir o contágio da COVID-19 e manter você em segurança durante a pandemia. Converse sobre o seu plano de parto com o médico, o profissional de enfermagem, a parteira ou a doula antes de fazer qualquer mudança.





**P** Quantas pessoas podem ficar comigo quando estiver em trabalho de parto ou no hospital com o bebê?

**R** [A lei estadual](#) exige que os hospitais permitam que você tenha pelo menos uma pessoa para apoiá-la enquanto estiver em trabalho de parto, durante o parto e ao longo da hospitalização pós-parto. Essa lei é válida para qualquer grávida, esteja ou não com COVID-19. Além da pessoa designada para apoiá-la, uma doula poderá estar presente durante o trabalho de parto, o parto e ao longo da hospitalização pós-parto. A pessoa designada para apoiá-la e a doula não podem estar com suspeita de COVID-19 ou ter resultado positivo para a COVID-19. Planeje-se para ter outra pessoa para apoiá-la, caso a pessoa designada originalmente contrair a COVID-19.

Talvez não seja possível receber visitas. Verifique as diretrizes de visita antes do parto.

**P** É seguro tomar a vacina contra a COVID-19 se eu estiver planejando uma gravidez ou já estiver grávida?

**R** Os [Centros de Controle e Prevenção de Doenças](#) alertam que as grávidas têm mais probabilidade de ficarem gravemente doentes ao contrair a COVID-19 em comparação a quem não está grávida. Se estiver grávida, pode tomar a vacina contra a COVID-19. Tomar a vacina contra a COVID-19 durante a gravidez poderá protegê-la e diminuir as chances de você apresentar um quadro grave da doença se contrair a COVID-19. É importante conversar com um médico ou profissional de enfermagem para se informar mais sobre a vacina. Juntos, poderão decidir o que é melhor para você.



A presente publicação foi patrocinada pela [Administração de Recursos e Serviços de Saúde \(HRSA — Health Resources and Services Administration\)](#) do [Ministério de Saúde e Serviços Sociais dos EUA \(HHS — U.S. Department of Health and Human Services\)](#) como parte de um subsídio no total de US\$ 10.361.110,00. O conteúdo pertence aos autores e não representa necessariamente a visão oficial ou a ratificação da HRSA, do HHS ou do Governo dos EUA.

Se não tiver um profissional de saúde que esteja fazendo o seu acompanhamento, encontre navegadores comunitários ou rastreadores de contato aqui: <https://211.unitedway.org/services/covid19>.

Encontre traduções e serviços de TTY aqui: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.