

# Embarazo durante la pandemia de COVID-19:

## Preguntas frecuentes

Es posible que tenga preguntas sobre estar embarazada o tener un bebé. Es posible que la pandemia haya generado nuevas preocupaciones. Aquí hay información que puede ayudar.

También debe hablar con su médico, enfermero, partera o doula regularmente para ayudar a responder sus preguntas. Visite el Centro de Información sobre COVID-19 de New Jersey en <https://covid19.nj.gov/>.



### **P.** ¿Tengo más riesgo de contraer COVID-19 o tener problemas relacionados con la enfermedad?

**R.** Sí, durante el embarazo tiene un mayor riesgo de contraer enfermedades debido a los cambios normales que ocurren en su cuerpo. Además, cuando está embarazada y tiene COVID-19, tiene un mayor riesgo de tener problemas de salud más graves, como trabajo de parto prematuro o dificultad para respirar.

### **P.** ¿Qué debo hacer para protegerme de la COVID-19?

**R.** Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse a salvo. Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) recomiendan la vacunación para las personas que están embarazadas o que intentan quedar embarazadas. Los CDC también recomiendan usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas, lavarse las manos con frecuencia, mantenerse alejado de otras personas, especialmente si están enfermas o han estado cerca de alguien que ha estado enfermo, y mantener un distanciamiento social de al menos 6 pies de personas que no conviven con usted.

Si tiene algún síntoma de COVID-19 (como fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, dificultad para respirar o pérdida del olfato o el gusto), debe llamar a su médico de inmediato. Su médico la ayudará a decidir si necesita hacerse una prueba de COVID-19.

**P.** ¿Dónde puedo hacerme la prueba de COVID-19?

**R.** Visite el Centro de Información sobre COVID-19 de New Jersey (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) para obtener información sobre los sitios y horarios de las pruebas, dónde acudir para las pruebas públicas gratuitas y una herramienta de verificación de síntomas. También puede llamar al 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba gratuito cerca de usted.



**P.** ¿Puedo amamantar a mi bebé? ¿Qué sucede si tengo síntomas de COVID-19 o el resultado de mi prueba es positivo?

**R.** Sí, puede amamantar tenga o no COVID-19. No hay evidencia de que la COVID-19 se transmita al bebé a través de la leche materna. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés y proporciona muchos beneficios, como crear vínculos afectivos, proteger a su bebé de enfermedades e infecciones, y beneficios para la salud y el desarrollo de por vida. La lactancia materna puede reducir el riesgo de cáncer de mama y de ovario, así como ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Es posible que usted le transmita el virus a su bebé a través de las gotitas de su respiración. Si tiene o cree tener COVID-19, lávese las manos con agua y jabón antes de interactuar con su bebé o de tocar su seno o extractor de leche, use una mascarilla cuando esté a menos de 6 pies de distancia de su bebé y mientras le amamanta o extrae leche materna, y limpie y desinfecte los extractores de leche.



**P.** **¿Cómo se verán afectados por la pandemia los cuidados durante mi embarazo, el trabajo de parto y el parto, y mi plan de parto?**

**R.** Los consultorios médicos, hospitales y centros de maternidad han realizado cambios para garantizar que usted y su bebé estén seguros durante la pandemia. Se incluyen los siguientes ejemplos:

- Mientras está embarazada, para algunas de sus visitas regulares, puede reunirse con su médico, enfermera, partera o doula a través del servicio de telesalud, en lugar de ir a verlos en persona.
- Se la examinará para detectar síntomas de COVID-19 antes de sus citas o cuando llegue.
- Usted y todas las personas que interactúen con usted en estos lugares deberán usar una mascarilla. Esto protegerá a todos.
- Es posible que no le permitan ir acompañada de otras personas a sus citas. Cuando tenga a su bebé, es posible que no se le permita recibir visitas que no sean su persona de apoyo y una doula.
- Las clases prenatales se pueden ofrecer en línea en lugar de en persona.
- Es posible que le hagan una prueba de COVID-19 antes de tener a su bebé, según el proceso en el hospital o en el lugar donde vaya a tener a su bebé.

**P.** **¿Es seguro dar a luz en un hospital u otro centro de maternidad durante la pandemia?**

**R.** Sí. Los hospitales y los centros de maternidad están trabajando para prevenir la propagación de la COVID-19 y mantenerla a salvo durante la pandemia. Debe hablar sobre sus planes de parto con su médico, enfermera, partera o doula antes de realizar cualquier cambio.





**P. ¿Cuántas personas pueden estar conmigo cuando dé a luz o mientras esté en el hospital con mi bebé?**

**R.** [La ley estatal](#) exige que los hospitales le permitan tener al menos una persona de apoyo con usted mientras tiene a su bebé durante el trabajo de parto, el parto y toda su estadía posparto en el hospital. Esta ley es para todas las personas embarazadas, tengan o no COVID-19. Además de una persona de apoyo, una doula puede estar con usted durante el trabajo de parto, el parto y toda su estadía posparto en el hospital. Su persona de apoyo y su doula no deben tener COVID-19 ni sospechar que podrían tener la enfermedad. Debe planificar con anticipación para que otra persona de apoyo esté con usted en caso de que su primera opción contraiga COVID-19.

Es posible que no se permitan otros visitantes. Debe verificar las reglas de visitas antes del parto.

**P. ¿Es seguro recibir la vacuna contra la COVID-19 si planeo quedar embarazada o si ya estoy embarazada?**

**R.** Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) advierten que las personas embarazadas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente con COVID-19 en comparación con las personas no embarazadas. Si está embarazada, puede recibir una vacuna contra la COVID-19. Recibir la vacuna contra la COVID-19 durante el embarazo puede protegerla de una enfermedad grave causada por la COVID-19. Es importante hablar con su médico o enfermera para obtener más información sobre la vacuna. Juntos, pueden decidir si es adecuada para usted.



Esta publicación cuenta con el respaldo de la [Administración de Servicios y Recursos de Salud \(Health Resources and Services Administration, HRSA\)](#) del [Departamento de Salud y Servicios Humanos \(Health and Human Services, HHS\)](#) de los [EE. UU.](#) como parte de una asignación por un total de \$10,361,110.00. El contenido pertenece al autor y no necesariamente representa las opiniones oficiales ni el respaldo de la HRSA, el HHS o el gobierno de los EE. UU.

Si no tiene un proveedor de atención, busque asesores comunitarios o rastreadores de contactos aquí: <https://211.unitedway.org/services/covid19>. Encuentre servicios de traducción de idiomas y TTY aquí: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.