

# Embarazo durante la pandemia de COVID-19:

## Qué esperar de su equipo de atención médica

Su equipo de atención médica, incluidos sus médicos, parteras, enfermeras y doulas, puede haber cambiado la forma en que le brindan atención para asegurarse de que tanto usted como su bebé estén a salvo durante la pandemia. Aquí encontrará algunas cosas que puede esperar al recibir atención.

### Qué esperar de su equipo de atención médica

#### Antes de tener a su bebé

Recibirá atención prenatal de su equipo de atención médica cuando quede embarazada hasta el momento de dar a luz. Es importante comenzar la atención prenatal desde el inicio de su embarazo para que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Su médico, partera, enfermera o doula les controlarán a usted y al bebé en cada visita. Ir a las visitas de atención prenatal también le permite hacer preguntas y hablar sobre cómo se siente.



#### Hable con su equipo de atención médica sobre lo siguiente:

- A quién llamar si cree que está en trabajo de parto.
- Qué sucederá cuando llegue al hospital o centro de maternidad para el parto.
- Cómo alimentar a su bebé (amamantar, extraerse leche, leche de donante o de fórmula).

Se recomienda la vacuna contra la COVID-19 si está embarazada, planea quedar embarazada o está amamantando. Hable con su médico, partera o enfermera sobre qué vacuna contra la COVID-19 es adecuada para usted. También puede obtener más información sobre cómo recibir la vacuna contra la COVID-19 durante el embarazo o la lactancia en el [sitio web de ICDC](#).

#### Qué puede esperar:

- Puede reunirse con su médico, enfermera, partera o doula a través del servicio de telesalud, en lugar de visitarlos en persona, para reducir el riesgo de infección por COVID-19. Para el servicio de telesalud, debe usar un teléfono o una computadora para hablar con su equipo de atención médica.
- Es posible que le pregunten acerca de los síntomas de COVID-19 antes de su visita o que le realicen un chequeo para determinar si tiene síntomas cuando llegue al consultorio.
- Es posible tanto usted como todas las personas con las que se reúna deban usar una mascarilla.
- Es posible que le permitan, o no, ir acompañada de otras personas a sus citas. Pregunte si la persona que le asiste u otros miembros de la familia pueden unirse a la visita por teléfono o video.
- Es posible que le realicen pruebas, como análisis de sangre y ultrasonidos, para controlar su salud y la salud de su bebé.
- Las clases prenatales se pueden ofrecer de forma virtual (en línea) en lugar de en persona.



## Durante el trabajo de parto y el nacimiento de su bebé

### Qué puede esperar:



- Es posible que le hagan una prueba de COVID-19 en el hospital o centro de maternidad antes de dar a luz.



- Según lo estipulado por el [Estado de New Jersey](#), se permite que le acompañen una persona de apoyo y su doula durante toda su estadía en el hospital, incluso si tiene COVID-19. Su persona de apoyo y su doula no deben tener COVID-19 positivo ni síntomas de la enfermedad. Pregunte si se permiten otros visitantes.



- Su persona de apoyo puede ser examinada para detectar síntomas de COVID-19 durante su estadía.
- Es posible que usted y su persona de apoyo tengan que usar una mascarilla cada vez que salgan de su habitación o cuando el personal ingrese a esta.
- Es posible que deba permanecer en su habitación durante la mayor parte o la totalidad de su visita.

### Después de tener a su bebé

La atención posparto es la atención que le brinda un médico, una partera o una enfermera después de tener un bebé. Mientras se recupera, es posible que sienta muchos cambios y aún corra el riesgo de tener problemas de salud graves, como hemorragias e infecciones. Es importante recibir atención posparto para mantenerse saludable, buscar respuestas a las preguntas que tenga y hablar sobre cómo se siente.

### Qué puede esperar:



- La atención posparto generalmente continúa durante seis a ocho semanas después de tener a su bebé, pero puede durar más tiempo.

- Si tiene síntomas de COVID-19 o le han dicho que tiene COVID-19, es posible que deba usar una mascarilla cuando esté cerca de su bebé para evitar que se enferme. Aún puede amamantar a su bebé.

- Estos son algunos temas sobre los que su médico, partera o enfermera le hablarán después de que tenga a su bebé. Haga clic en los enlaces para obtener más información:



- o [Cómo alimentar a su bebé](#).

- o Cómo saber si su bebé está tomando suficiente leche ([En inglés](#) y en [español](#)).

- o Cómo poner [a dormir a su bebé](#) para mantenerle a salvo mientras duerma.
- o [Recuperación](#) después de un parto vaginal o por cesárea y otra información de [recuperación](#).



- o Signos y síntomas de COVID-19 para [usted](#) y su [bebé](#).

- o [Síntomas](#) que puede tener después de tener un bebé que podrían ser un problema de salud grave (como dolor de cabeza que no desaparece o temperatura de 100.4 °F o más). Llame a su médico, enfermera o partera de inmediato si tiene alguno de estos síntomas.



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/>.