



Recomendaciones generales en el embarazo para la prevención de COVID - 19

Durante el embarazo

- Limite el contacto social.
- Uso correcto de mascarilla.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón durante 40-60''.
- Al toser o estornudar cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Mantenga distancia de seguridad en lugares públicos.
- Use pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tírelo tras su uso.
- Evite aglomeraciones y transporte público.
- Limite los viajes a los estrictamente necesarios.

Si, en cualquier momento del embarazo, presenta síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, malestar general, sensación de falta de aire), evite el contacto cercano con otras personas manteniendo una distancia de dos metros. En ese caso, debe aislarse en una habitación asegurándose tener un teléfono propio para mantenerse en contacto con la persona o personas más cercanas que le acompañan durante esta etapa. Consulte con su centro de salud o con el teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma indicando claramente que está embarazada. Si tiene sensación de gravedad llame al 112.

Durante el parto

- La atención al parto no variará.
- Se permite el acompañamiento continuo por la persona de su elección.

Durante el puerperio

- Uso correcto de mascarilla.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón durante 40 - 60''.
- Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca ya que las manos facilitan su transmisión.
- Mantenga distancia de seguridad en lugares públicos.
- Use pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tírelo tras su uso.
- Evite aglomeraciones y transporte público.
- Limite las relaciones sociales.
- Limite los viajes.
- Las visitas en el hospital no están permitidas. Limite las visitas en casa durante la pandemia.





Si, en cualquier momento del puerperio, presenta síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, malestar general, sensación de falta de aire), evite el contacto cercano con otras personas manteniendo una distancia de dos metros. En ese caso, debe aislarse en una habitación asegurándose tener un teléfono propio para mantenerse en contacto con la persona o personas más cercanas que le acompañan durante esta etapa. Consulte con su centro de salud o con el teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma indicando claramente que está en el periodo del postparto. Si tiene sensación de gravedad, llame al 112.

Vacunación

Durante el embarazo

- La vacunación en mujeres embarazadas es una prioridad. Si desea vacunarse debe contactar por teléfono con su centro de salud o centro de vacunación habitual, para solicitar cita.
- Deben usarse, en estos casos, preferentemente las vacunas de ARNm: Comirnaty (Pfizer) y Spikevax (Moderna).

Durante la lactancia materna

- Las mujeres que dan el pecho a sus bebés pueden recibir las vacunas de la COVID sin necesidad de suspender la lactancia ni demorar la vacunación.
- Aunque según las guías técnicas de las vacunas autorizadas, cualquiera de ellas podría ser utilizada en la mujer que lacta, el Ministerio de Sanidad recomienda usar preferentemente una vacuna de ARNm (Comirnaty y Spikevax).

La decisión de vacunarse es siempre individual y debe hacerlo en base a una decisión informada con la evidencia científica actual de la que disponemos; esta evidencia está en revisión constante, por ello las recomendaciones pueden variar con cierta frecuencia. Si tiene dudas, consulte con su ginecólogo o matrona.

