

COVID-19: Guia para gestantes, lactantes ou pessoas que estão cuidando de recém-nascidos

COVID-19

Para obter informações gerais sobre a COVID-19 (doença por coronavírus de 2019), incluindo como se proteger contra a doença, visite nyc.gov/coronavirus ou cdc.gov/covid19. Para receber atualizações em tempo real, envie um SMS com “COVID” para 692-692. Podem ser cobrados encargos de mensagens e dados.

COVID-19 e gestantes

Apesar de os dados ainda não sugerirem que as grávidas estão mais propensas à infecção pelo vírus causador da COVID-19, é necessário monitorá-las de perto. As mulheres grávidas podem ficar muito doentes se forem infectadas por algum vírus.

Quem corre mais risco de contrair COVID-19, ou doenças graves se tiver COVID-19?

- As pessoas que mais correm risco de sofrer com doenças graves têm 50 anos ou mais, têm outros problemas de saúde, incluindo doença pulmonar crônica, doença cardíaca, diabetes, câncer ou sistema imunológico enfraquecido.
- Pessoas que mantêm contato regular com alguém que contraiu, ou que talvez tenha contraído, a COVID-19 também correm bastante risco. Isso inclui pessoas que vivem na mesma casa, cuidadores que trabalham no local ou parceiros sexuais.

O que acontece se uma gestante contrair COVID-19?

As gestantes também podem contrair COVID-19. Com vírus parecidos com o vírus que causa COVID-19, e com outras infecções respiratórias virais, como a influenza, as gestantes correm muito mais risco de desenvolver uma doença grave. No momento, há poucos dados para afirmar se as gestantes correm mais risco de desenvolver doenças graves em decorrência da COVID-19. É importante que as gestantes sempre sigam a orientação de saúde pública sobre como se proteger de doenças, incluindo a COVID-19 (confira a Seção [O que as gestantes podem fazer para se proteger contra a COVID-19?](#) abaixo).

Não sabemos até o momento se a COVID-19 causa problemas durante a gestação ou se afeta a saúde do bebê. Houve poucos problemas de gestação ou parto, incluindo partos prematuros (antes da 37ª semana) de bebês cujos pais contraíram a COVID-19 durante a gestação. Ainda não se sabe se esses problemas ocorreram em decorrência da COVID-19.

Mulheres com COVID-19 podem amamentar?

Sim, mulheres com COVID-19 ou com sintomas de COVID-19 podem amamentar, porém, tomando precauções para evitar a propagação do vírus.

É importante lavar bem as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos imediatamente antes da amamentação, e também usar uma proteção facial. Proteção facial pode ser qualquer papel ou tecido bem protegido (como uma bandana ou cachecol) que cubra sua boca e seu nariz. Outra opção é extrair o leite com a mão ou uma bomba de sucção. Se estiver usando uma bomba, lave cuidadosamente todas as partes dela entre as utilizações. Considere a possibilidade de alguém que não esteja doente ou com sintomas amamentar o bebê com o leite da mãe em uma mamadeira.

Apesar de o vírus ainda não ter sido detectado no leite humano, ainda não sabemos se a COVID-19 pode ser transmitida a um bebê durante a amamentação. Apesar das poucas informações, e devido aos vários benefícios da amamentação, como os anticorpos da mãe que protegem o bebê contra infecções como um todo, ainda é recomendado que as mães que desejam amamentar seus filhos com leite materno, o façam seguindo as precauções descritas acima.

As mães com COVID-19 podem dormir junto com os recém-nascidos ou permanecer no mesmo quarto que o bebê?

Alguns profissionais da saúde podem recomendar separar o bebê da mãe com COVID-19, ou que esteja aguardando o retorno do teste de COVID-19, enquanto estiverem no hospital, a fim de reduzir o risco do recém-nascido contrair COVID-19. Isso deve ser analisado caso a caso. O profissional da saúde e a mãe devem tomar essa decisão juntos. A separação pode durar até que a mãe ou responsável não esteja mais doente. Se a situação clínica mudar, talvez o tempo de separação aumente. Entre as opções de separação estão manter o bebê a uma distância de 2 metros da mãe, se o recém-nascido estiver no mesmo quarto de hospital, ou uma separação física em que outro adulto saudável auxilie nos cuidados com o bebê.

Os hospitais também pode limitar o número de visitantes. É importante que sua equipe de apoio entenda a necessidade disso e siga as instruções da equipe do hospital, criadas para proteger você e sua família. Sua equipe de apoio pode incluir seu parceiro(a), doula, amigo(a) ou outros membros da família que pretendiam estar presentes durante o parto e o nascimento. Para conhecer seus direitos durante o parto, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e pesquise “**respectful care at birth**” (cuidado respeitoso no nascimento).

O que as gestantes podem fazer para evitar a COVID-19?

As gestantes devem fazer exatamente as mesmas coisas que o público em geral para evitar a infecção.

- Fique em casa.

- Mesmo que você se sinta bem e não apresente sintomas, fique em casa o máximo possível.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Use um desinfetante de mãos à base de álcool se não houver água e sabão por perto.
- Cubra sua boca e seu nariz com um tecido ou com sua manga ao espirrar ou tossir. Não use suas mãos.
- Não toque em seus olhos, nariz ou boca com mãos não lavadas.
- Não cumprimente com aperto de mão. Em vez disso, acene.
- Monitore ainda mais de perto sua saúde por sinais de febre, tosse, dificuldade de respirar, dor de garganta ou outros sintomas parecidos com uma gripe ou resfriado.
- Crie um espaço mais pessoal entre você e os outros, incluindo uma distância de 2 metros dos outros. Isso é chamado de distanciamento social ou físico.
- Quando não for possível manter uma distância de pelo menos 2 metros, use uma proteção facial segura (como uma bandana ou cachecol) que cubra a boca e o nariz.

Como praticar o distanciamento físico?

- Fique em casa o máximo possível.
- Crie um espaço físico de pelo menos 2 metros entre você e outras pessoas.
- Não participe de aglomerados de qualquer tamanho.
- Trabalhe em casa, se for possível.
- Evite viagens e interações não essenciais.

Encontre mais informações sobre como se proteger da COVID-19 em nyc.gov/coronavirus.

Vou ter que mudar minhas consultas de pré-natal?

Devido às recomendações de ficar em casa o máximo possível, talvez a quantidade de consultas de pré-natal (visitas presenciais) necessárias mude. Não há muita evidência científica com relação à quantidade de monitoramento exigida por uma gestante de baixo risco. Isso significa que você e seu profissional da saúde têm mais flexibilidade para ajustar o cronograma das consultas sem colocar a sua vida e a do seu bebê em perigo. Além disso, o profissional pode optar por fazer consultas virtuais. Se esse for o método escolhido, peça ao profissional que ajude você a conseguir os equipamentos necessários, como um monitor de pressão sanguínea doméstico e tiras de exame de urina. Considere inscrever-se no portal on-line do profissional a fim de acessar seus registros e lista de medicamentos.

Se o profissional da saúde ainda realizar consultas presenciais, elas também serão diferentes. Elas poderão ser mais curtas e contar apenas com a sua presença e do médico. No entanto, se você estiver doente, não vá ao consultório. Entre em contato para avisar sobre seus sintomas, mesmo que você já tenha uma consulta marcada.

Assim como as consultas presenciais, você fará apenas o mínimo de sessões de ultrassom. Em geral, uma gestante considerada de baixo risco só precisará fazer uma sessão no início da

gravidez e outra em cerca de quatro meses para examinar o feto. Porém, isso pode mudar se a sua situação clínica mudar.

Não utilize um local de ultrassom no varejo, eles costumam não ter licença e fiscalização. Não deixe de consultar-se com seu médico, vocês podem pensar em um plano juntos para atender a todas as suas necessidades.

Devo mudar o plano ou o local do meu parto?

Para quem já está nos meses finais da gestação, a preocupação é chegar até um hospital para dar à luz ao bebê. Talvez sua preocupação também seja o plano do parto. Devido aos desafios impostos por essa pandemia, a experiência de seu parto provavelmente será um pouco diferente do que você esperava.

Alguns já estão considerando o parto em casa a opção mais segura. É uma decisão que pode ser bem difícil. Talvez muitos provedores de partos em casa não aceitem novos pacientes durante este período. Consulte o profissional se você tiver dúvidas ou preocupações sobre o local do seu parto. A pessoa orientará você com relação à melhor opção e sobre a política de controle de infecção de onde trabalham.

Se você estiver doente ou tiver sintomas da COVID-19 (febre, tosse, dificuldade de respirar), contate a maternidade antes da sua chegada. Assim eles poderão se preparar adequadamente para a sua chegada.

Se você não conseguir chegar à maternidade escolhida, leia “Giving Birth ‘In Place’: A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth” (Parto no local: um guia de preparo para partos emergências) da American College of Nurse-Midwives, para saber o que fazer se não puder ir até uma maternidade. Para ler esse guia, visite midwife.org e pesquise “**giving birth in place**” (parto no local).

Informações para pessoas que deram à luz recentemente (por exemplo, o "quarto trimestre")

É normal sentir muitas emoções, incluindo tristeza, nos primeiros meses após o parto. Às vezes, é difícil lidar com as emoções. Continue praticando o distanciamento físico para proteger você e seu bebê, mas mantenha contato com sua rede de apoio (amigos, família e colegas) usando tecnologia (por exemplo, chamadas telefônicas, mídia social, aplicativos de bate-papo por texto ou vídeo, como Skype e FaceTime). Talvez seus amigos e familiares estejam ansiosos para ver você e o recém-nascido, mas o distanciamento físico e as dicas mencionadas na Seção [O que as gestantes podem fazer para evitar a COVID-19?](#) (acima) ainda são importantes durante essa pandemia.

Cerca de uma em dez pessoas sofrem de depressão durante a gestação, e cerca de metade delas sofrem de depressão pós-parto. Se você ou alguém que você conhece estiver com depressão, há ajuda disponível. Para saber mais sobre depressão pós-parto, visite nyc.gov/health e pesquise “**postpartum depression**” (depressão pós-parto).

Se os sintomas de estresse ou depressão forem intensos demais, conecte-se com conselheiros da NYC Well, um serviço grátis e confidencial de suporte à saúde mental. A equipe da NYC Well está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, e pode fornecer orientações curtas e indicações de atendimento. Para receber suporte, ligue para 888-692-9355, envie um SMS com "WELL" para 65173 ou converse on-line visitando nyc.gov/nycwell.

Se você estiver com pensamentos sobre ferir-se ou ferir seu bebê, ligue para **911**. Ligue **311** para conhecer os serviços gratuitos e baratos e as linhas de atendimento na Cidade de Nova York.

Outros recursos para mães de primeira viagem:

- Para saber mais sobre o "quarto trimestre", visite o The Fourth Trimester Project em newmomhealth.com.
- Para saber mais sobre depressão pós-parto, visite Postpartum Support International (PSI) em postpartum.net, ligue para a linha de atendimento da PSI HelpLine no número 800-944-4773 (disponível em inglês e em espanhol) ou envie um SMS para 503-894-9453 (inglês) ou 971-420-0294 (espanhol). Podem ser cobrados encargos de mensagens e dados.
- Como sempre, entre em contato com seu médico por telefone, e-mail ou mensagem de texto, principalmente se houver limitação de consultas presenciais no momento. Se você não tiver um médico, ligue para **311**.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.

4.4.20