



Informació per a dones embarassades i les seves famílies

1- Quins efectes té el coronavirus en les dones embarassades?

Com que es tracta d'un virus nou, encara no es disposa d'informació suficient sobre els efectes específics en dones embarassades o durant el puerperi.

Durant l'embaràs hi ha canvis immunològics i fisiològics que us poden fer més susceptibles a infeccions respiratòries víriques, com aquesta. També hi pot haver més complicacions. Ara per ara, però, no hi ha evidència que les dones embarassades tinguin un risc més elevat que la resta de població de presentar símptomes greus, de patir complicacions o de comprometre al fetus per contraure aquest tipus de coronavirus.

És molt important seguir les mesures preventives, com rentar-se les mans, mantenir les distàncies, evitar el contacte amb persones amb símptomes respiratoris, etc.

2- Quins efectes tindrà el coronavirus en el bebè si se'm diagnostica el virus?

Encara hi ha poques dades sobre els efectes en la mare o el nadó. No hi ha cap evidència que suggereixi un risc més elevat d'avortament. En el cas d'infecció al tercer trimestre, hi ha alguns casos de part prematur i alguna altra complicació.

Tampoc hi ha dades que el virus pugui passar al fetus mentre esteu embarassada (el que s'anomena *transmissió vertical*). Per tant, es considera molt poc probable que, si contraieu el virus, pugui causar anomalies al bebè.

Fins ara, els pocs nounats analitzats nascuts de mares infectades en el 3r trimestre han estat negatius. Tampoc no s'ha trobat presència del virus en líquid amniòtic, sang del cordó umbilical, fluid vaginal, frotis faringi neonatal ni en llet materna. Només s'ha constatat un cas positiu, d'un nadó a terme, fill de mare amb pneumònia que va donar positiu estant asimptomàtic.

El risc de transmissió entre mare i nadó després del naixement sembla que és igual que el de la població general, per això és tan important mantenir les mesures d'higiene i prevenció.

3- Què puc fer per reduir el meu risc de contraure coronavirus?

Cal seguir en tot moment les instruccions que es donin per controlar la transmissió, i que poden anar canviant segons la situació al nostre entorn. En aquests moments cal quedar-se a casa i només sortir en les condicions permeses.

El més important és rentar-se les mans regularment i de manera correcta i mantenir una distància social (d'un a dos metres). Hi ha consells molt útils a la pàgina de Canal Salut <http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus> per reduir els riscos de contraure una infecció, no només per coronavirus, sinó per altres infeccions com els refredats o la grip.

4- Quines són les indicacions a l'hora de viatjar si estic embarassada?

Us recomanem evitar els viatges.

En tot cas, heu de valorar molt bé el risc que implica un viatge en aquests moments, sobretot a zones de risc. Totes les persones, incloent-hi les dones embarassades, han de vetllar per tenir una assegurança de viatge adequada abans de viatjar. També heu de comprovar que la vostra assegurança de viatge proporciona cobertura per al naixement i la cura del nadó si neix a l'estranger.

5- Què he de fer si crec que puc tenir el coronavirus o si hi he estat exposada?

Contacteu amb l'equip assistencial que supervisa el vostre embaràs per informar-los de la simptomatologia que presenteu. En aquest cas possiblement presenteu una infecció aguda de les vies respiratòries d'inici sobtat (tos, febre, dificultat respiratòria de qualsevol gravetat).

En cas que no sigui possible contactar amb l'equip assistencial que supervisa el vostre embaràs → truqueu al 061.

Cal que eviteu d'anar al CAP, sempre que la vostra situació ho permeti.

En el cas que tingueu una urgència i/o emergència truqueu al 112.

6- Quin tipus de test se'm farà per coronavirus?

En el moment actual de la pandèmia pel coronavirus cal considerar **cas probable** a tota persona amb una infecció aguda de les vies respiratòries d'inici sobtat (tos, febre, dificultat respiratòria de qualsevol gravetat).

El criteri de sol·licitud de prova diagnòstica ve vinculat al criteri d'ingrés hospitalari i sempre a criteri dels professionals clínics en aquells col·lectius especialment vulnerables.

Així doncs, inicialment, sinó hi ha una simptomatologia compatible amb criteri d'hospitalització no estarà indicat fer cap prova, ja que la dona embarassada és d'entrada una dona sana i, per tant, la petició de la prova diagnòstica quedarà marcada pel criteri clínic.

Si presenteu un símptoma respiratori lleu us aconsellem que us aïlleu al domicili.

7- Què he de fer si presento un símptoma respiratori (tos, febre, dificultat respiratòria)?

Us heu de posar en contacte amb la vostra llevadora o equip assistencial per informar-los. Si no teniu cap símptoma o són lleus, és aconsellable que us recupereu a casa. Si teniu símptomes més greus, podeu ser atesa en un hospital.

8- Per què se'm pot demanar l'aïllament?

S'ha de demanar l'aïllament domiciliari si:

- Presenteu un símptoma respiratori lleu.

Es prenen mesures excepcionals de responsabilitat ciutadana per evitar el contagi i propagació del nou coronavirus SARS-CoV-2.

9- Què he de fer si se m'indica l'aïllament?

En cas d'aïllament domiciliari, heu de quedar-vos a casa i evitar el contacte amb altres persones durant catorze dies.

És important seguir les recomanacions següents:

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-consells-aillament-domiciliari.pdf

- 1- Estigueu a casa, no sortiu (ni a la feina, ni a altres àrees públiques)
- 2- Utilitzeu una habitació separada a la llar i amb bona ventilació
- 3- No podeu rebre visites
- 4- Utilitzeu el lliurament a domicili per rebre medicaments i aliments. O demaneu ajuda per rebre'ls.
- 5- Utilitzeu un lavabo separat, i si no és possible, s'ha de netejar després de cada ús.
- 6- Eviteu el contacte amb animals
- 7- Cobriu la tos i els esternuts amb un mocador d'un sol ús o amb el colze
- 8- Renteu-vos les mans freqüentment
- 9- Utilitzeu i manteniu els elements de casa per separat: tovallola, llençols, estris de cuina,
- 10- Poseu-vos la mascareta quirúrgica si heu de tenir contacte amb altres persones
- 11- Ventileu l'espai durant deu minuts, tres cops al dia

- 12- Dutxeu-vos i canvieu-vos de muda diàriament
- 13- Cal llençar cada dia la brossa generada
- 14- Descanseu tot el que necessiteu
- 15- Beveu aigua en abundància
- 16- Si us trobeu malament truca al vostre centre d'atenció primària o al 061
- 17- Manteniu el contacte amb amics i familiars per telèfon
- 18- Us aconsellem que us mantingueu activa, per exemple, per mitjà de rutines de fitness en línia, com ara ioga o pilates per a embarassades, que hagueu après i que pugueu fer a casa vostra.

10- Puc assistir a les visites i proves ginecològiques i fer seguiment si estic en aïllament?

Heu de contactar amb la vostra llevadora o equip assistencial prenatal per informar-los que actualment us trobeu aïllada per un cas possible o confirmat de coronavirus i demanar indicacions sobre com assistir a les cites prenatales rutinàries.

És probable que les cites rutinàries s'endarrerixin fins que s'acabi el període d'aïllament. Si la vostra llevadora o ginecòloga considera que la visita no pot esperar, es faran els arranjaments necessaris perquè la llevadora o l'equip es desplaci al vostre domicili sempre que sigui possible.

11- Com continuarà el meu seguiment després que m'hagi recuperat del coronavirus?

Com a mesura de precaució, en els casos en què s'hagi comprovat que hi ha hagut infecció per coronavirus i es valori com a necessari, es pot programar una ecografia catorze dies després de la recuperació per comprovar que el nadó estigui bé.

Si considereu que us heu recuperat de coronavirus abans del part, no es veurà afectat el lloc ni la preferència de part.

12- Què he de fer si em trobo malament o estic preocupada pel bebè durant l'aïllament?

Es recomana a les dones embarassades que no acudeixin a les unitats de triatge de maternitat o urgències, tret que tinguin una urgència relacionada amb l'embaràs i necessitin atenció mèdica.

Si esteu preocupada pel vostre benestar o el del nadó durant el període d'aïllament, poseu-vos en contacte amb la vostra llevadora o, fora de l'horari, amb l'equip de maternitat del vostre hospital de referència. Ells us proporcionaran assistència i us informaran si heu d'anar a l'hospital.

Si se us aconsella l'assistència a la unitat de maternitat o a l'hospital, cal que us desplaceu en transport privat o que es concertí transport hospitalari i heus d'alertar el servei d'admissions de la maternitat un cop que hagueu arribat, abans d'entrar a l'hospital.

13- El fet d'estar en aïllament pot afectar el lloc del part?

Com a mesura de precaució, les dones embarassades que essent investigades com a cas de coronavirus sospitós o confirmat es posin de part, se'ls recomana anar a una unitat obstètrica (sala de parts d'un hospital o centre sanitari), on es pot fer un seguiment del nadó mitjançant un control fetal continuat electrònic i es poden controlar els seus nivells d'oxigen cada hora.

El seguiment continu fetal consisteix a comprovar com està el bebè a cada moment del part. En cas d'aïllament o en cas que tingueu confirmació de la infecció, el part només es pot fer en una unitat obstètrica, on hi ha metges i llevadores presents i es pot realitzar el seguiment fetal continuat.

Es mantindran actualitzades aquestes indicacions de manera contínua a mesura que apareguin noves evidències.

14- El fet d'estar en aïllament de coronavirus afectarà el meu part?

Actualment, no hi ha cap evidència científica que indiqui que no es pot donar a llum per via vaginal o que sigui més segur tenir un part per cesària en cas de ser un cas en investigació o confirmat de coronavirus, per la qual cosa el vostre pla de naixement s'ha de seguir tant com sigui possible.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el mètode de naixement s'ha d'individualitzar en funció de les indicacions obstètriques i les preferències de la dona.

Si patiu una afecció respiratòria greu que suggereix que es necessita un part urgent, es recomana un naixement per cesària.

No hi ha cap evidència que les dones amb una sospita o confirmació d'infecció per coronavirus no se'ls pugui administrar una anestèsia epidural. L'equip assistencial de la maternitat us comentarà totes les opcions per assegurar-se que sabeu les opcions d'alleujament del dolor disponibles.

15- Què passa si em poso de part mentre estic en període d'aïllament?

Si us poseu de part, truqueu al vostre centre maternal i informeu que presenteu una afecció respiratòria. Si teniu símptomes lleus, se us demanarà que us quedeu a casa durant la primera fase del part, segons les indicacions normals actuals.

El vostre equip de maternitat ha rebut assessorament per garantir que tots dos rebeu assistència segura i de qualitat, respectant la vostra preferència de part en la mesura que sigui possible.

Quan decidiu amb el vostre equip de maternitat que heu d'assistir a la unitat de maternitat, s'aplicaran recomanacions generals sobre assistència a l'hospital:

- Se us aconsellarà anar a l'hospital mitjançant transport privat sempre que sigui possible, o bé que truqueu al 061 o 112 per obtenir consells segons convingui.
- Se us ingressarà a la unitat de maternitat i se us proporcionarà una màscara facial quirúrgica, que heu de portar fins que quedeu aïllada en una habitació adequada.

En aquest cas, com que presenteu símptomes respiratoris i heu de romandre en un espai hospitalari, se us farà la prova, per tal de poder adoptar les mesures d'aïllament necessàries durant l'ingrés.

Les persones que us acompanyaran al part poden quedar-s'hi, però s'hauran de mantenir al mínim les visites. Probablement, us demanaran que només un acompanyant us acompanyi durant el procés.

16- Puc transmetre el coronavirus al nadó?

Com que es tracta d'un virus nou, hi ha poca certesa sobre l'atenció a les dones amb coronavirus que acaben de donar a llum. No obstant això, no hi ha casos reportats de dones diagnosticades amb coronavirus durant el tercer trimestre de l'embaràs que hagin passat el virus als nadons mentre estaven embarassades. Tampoc no s'ha trobat presència del virus en líquid amniòtic, sang del cordó umbilical, fluid vaginal, frotis faringi neonatal ni en llet materna. Només s'ha confirmat un cas positiu, d'un nadó a terme, fill de mare amb pneumònia que va donar positiu estant asimptomàtic.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les dones embarassades que estan essent estudiades o tenen un diagnòstic de COVID-19, han de tenir accés a una atenció especialitzada i respectuosa centrada en la dona, com la que es proposa als protocols actuals de Catalunya.

17- Es farà el test de coronavirus al bebè?

Sí, si esteu en investigació o us han confirmat que teniu el coronavirus, en el moment que neixi el bebè, se li farà la prova de coronavirus.

18- Podré estar amb el bebè /contacte pell amb pell si es confirma o sospita que tinc coronavirus?

És important parlar i valorar amb l'equip assistencial els riscos i beneficis per individualitzar la cura del nadó.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les mares i els nadons han de tenir la possibilitat d'estar junts, practicar el contacte pell a pell, i estar a la mateixa habitació durant tot el dia i la nit, sobretot immediatament després del naixement durant l'establiment de la lactància materna, tinguin o no elles o els nadons malaltia per coronavirus.

Si, després de comentar-ho amb l'equip assistencial, decidiu contactar pell amb pell, es recomana utilitzar mascareta.

19- Podré donar el pit al bebè?

Sí. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la lactància materna protegeix contra les malalties i la mort en el període postneonatal i durant tota la infància. L'efecte protector és particularment fort contra les malalties infeccioses que s'eviten tant mitjançant la transferència directa d'anticossos per la llet com altres factors antiinfecciosos i la transferència duradora de la competència i la memòria immunològiques. Per tant, s'han de seguir les pautes estàndard d'alimentació infantil amb les precaucions de prevenció adequades.

Segons les recomanacions actuals generals, la lactància materna s'ha d'iniciar en la primera hora després del naixement. La lactància materna exclusiva hauria de continuar durant sis mesos amb la introducció oportuna d'aliments complementaris adequats i segurs als sis mesos d'edat, mentre es continua alletant fins als dos anys o més.

L'inici precoç de la lactància dona lloc a majors avantatges. Les mares que no puguin iniciar la lactància materna durant la primera hora després del part encara han de tenir suport per iniciar la lactància tan aviat com en siguin capaces. Això pot ser rellevant per a les mares que han donat a llum per cesària, després d'una anestèsia o altres situacions que impedeixen l'inici de la lactància materna dins de la primera hora després del part.

Heu de fer servir una mascareta quan estigueu a prop del nadó, rentar-vos bé les mans abans i després d'un contacte proper amb ell i netejar i desinfectar de forma adequada les superfícies amb les quals heu tingut contacte.

Si no us trobeu bé per alletar, l'OMS recomana que us extragueu llet per alimentar el nadó. La llet materna li continuarà proporcionant beneficis, us evitarà problemes de congestió mamària, i podeu reprendre l'alletament quan estigueu millor.

Podeu extraure-us la llet amb un tirallets propi o d'ús individual i demanar que alguna persona sana del vostre voltant li administri al nadó en un got o amb una cullera neta seguint en tot moment les mesures de prevenció de la infecció. No cal pasteuritzar la llet extreta abans d'administrar-la al bebè.

Si decidiu alimentar el nadó amb fórmula o llet extreta, us recomanem que seguiu estrictament les directrius d'esterilització. Si us extraieu llet a un hospital, utilitzeu un tirallet d'ús personal.

Podeu parlar i valorar amb l'equip assistencial els riscos i beneficis de les diferents formes d'alimentació.

Aquestes indicacions poden canviar a mesura que evolucioni la informació.

Document en revisió continuada segons vagin apareixent noves publicacions.

Bibliografia:

1. Royal College of Obstetricians&Gynaecologists. *Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy* [Internet]. 2020. Disponible a: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/coronavirus-covid-19-virus-infection-in-pregnancy-2020-03-09.pdf>
2. [World Health Organization \(WHO\) . Clinical management of severe acute respiratory infection \(SARI\) when COVID-19 disease is suspected Interim guidance .13 March 2020 WHO referencenumber: WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4 https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)
3. seNeo. *Recomendaciones para el manejo del recién nacido en relación con la infección por SARS-CoV-2*. Vers. 3.1 12 de març de 2020. Disponible a https://www.seneo.es/images/site/noticias/home/Recomendaciones_SENeo_SARS-CoV-2Version_3.1.pdf
4. CDC. *Interim Guidance on Breastfeeding for a Mother Confirmed or Under Investigation for COVID-19* [Internet]. 2020 [cited 2020 Mar 11]. Disponible a: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html>
5. The American College of Obstetricians and Gynecologists. *Practice Advisory: Novel Coronavirus 2019 (COVID-19)* [Internet]. 2020 [citat 2020 Mar 11]. Disponible a: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Practice-Advisories/Practice-Advisory-Novel-Coronavirus2019?IsMobileSet=false>
6. UNICEF. *Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know* [Internet]. 2020 [citat 2020 Mar 11]. Disponible a: <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>
7. e-lactancia. *Infección Materna por Coronavirus 2019-nCoV* [Internet]. [citat 2020 Mar 11]. Disponible a: <http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/maternal-coronavirus-2019-ncov-infection/product/>

Tots la informació sobre el coronavirus SARS-CoV-2:

<http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus>