



Embarazo y parto en tiempos de COVID-19

La vida se renueva incluso en tiempos difíciles. No importa si su embarazo es reciente o si ya está a punto de dar a luz, durante este momento, es muy importante que cuide su salud y reciba la atención que necesita.

Embarazo y COVID-19

- Dado que la COVID-19 es una enfermedad nueva, aún no sabemos bien cómo afecta a las mujeres embarazadas.
- Lo que sí sabemos es que las mujeres embarazadas que contraen COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de sufrir una enfermedad más grave.

Proteja su salud

- Obtenga la atención médica que necesita.
- Intente quedarse en casa todo lo posible y limite el contacto con personas fuera del grupo familiar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, o use un desinfectante de manos a base de alcohol si no puede lavarse las manos.
- Siga las [pautas de distanciamiento físico](#).
- Cuando salga de su casa, use una mascarilla de tela.
- Hable con su empleador sobre cómo cuidar su salud en el trabajo.
- Si toma medicamentos, asegúrese de disponer de un suministro para 30 días.
- Mantenga sus vacunas al día. Aún no existe la vacuna contra la COVID, pero otras vacunas, como la vacuna contra la influenza, le ayudan a mantenerse saludable.

Si se enferma

- Llame a su proveedor de atención médica. Su proveedor de atención médica le brindará apoyo y le informará sobre las formas de evitar que el virus se propague a otras personas.

- Algunos recién nacidos han dado positivo para COVID-19 poco después del nacimiento. No se sabe si estos bebés contrajeron el virus antes, durante o después del nacimiento.

Para obtener más información sobre salud y embarazo en tiempos de COVID-19, consulte los siguientes recursos:

- [American College of Obstetrics and Gynecologists: Preguntas frecuentes para pacientes](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Embarazo y lactancia](#)

Comienzo y continuidad de la atención médica

Para llevar un embarazo saludable, es muy importante la atención prenatal porque le ayuda a usted y a su proveedor de atención médica a lo siguiente:

- Ocuparse de problemas de salud antes de que se agraven.
- Asegurar que su bebé esté creciendo bien.
- Hacer preguntas, obtener respuestas y conocer más sobre su embarazo.
- Hablar sobre las formas en que puede sentirse mejor durante el embarazo.

¿Está embarazada y necesita ayuda para encontrar atención médica u otro tipo de apoyo? [Oregon MothersCare](#) puede brindarle información, ayuda y servicios relacionados con el embarazo, como los siguientes:

- Prueba de embarazo gratuita
- Apoyo a través de la aplicación del [Plan de Salud de Oregón](#) (Oregon Health Plan, OHP)
- Atención médica prenatal
- Atención dental
- Otras citas de atención médica
- Servicios nutricionales del [Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños \(WIC\)](#).
- Vivienda
- Traslados
- Otra información y servicios relacionados con el embarazo y la salud

Todos los servicios de MothersCare son **gratuitos** y se encuentran disponibles para cualquier persona embarazada independientemente de sus ingresos, estado de seguro

o estado de ciudadanía. Haga clic [aquí](#) para encontrar un sitio de acceso a OMC en su área.

¿En su comunidad no hay un programa de OMC?

Llame al 211 para obtener ayuda para encontrar recursos relacionados con el embarazo en su área.

Atención médica prenatal

- **No falte sus citas de atención médica prenatal.** Si le preocupa asistir a su cita debido a la pandemia de COVID-19, hable con su proveedor de atención médica por teléfono.
- La atención prenatal puede variar a medida que nuestras comunidades y proveedores de atención médica aprenden a trabajar de manera diferente durante la pandemia de COVID-19.
- Algunas mujeres embarazadas asisten a menos citas en persona, o mantienen citas más espaciadas.
- También pueden realizar más consultas telefónicas o por videollamada con su proveedor de atención médica. Esta es una buena manera de obtener la atención que necesita y al mismo tiempo, prevenir la propagación del virus.
- Es posible que, en las citas en persona, no se permita el ingreso de acompañantes, por lo tanto, consulte con su proveedor de atención médica antes pedirle a alguien que la acompañe.
- Es posible que le pidan que use una mascarilla durante las citas en persona.

Preparto y parto

- Hable con su proveedor de atención médica sobre su plan de parto.
- En la mayoría de los casos, no es necesario cambiar el momento o el método del parto (parto vaginal o parto por cesárea).
- Si planea dar a luz en un hospital o centro de maternidad, es posible que se estén realizando algunas modificaciones. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que podría suceder durante el preparto y el parto.
 - Puede haber cambios en la cantidad de visitantes permitidos y el tiempo que permanecerá en el hospital.
 - Es posible que le realicen pruebas de detección de síntomas o la prueba de COVID-19.

- Es posible que deba usar una mascarilla.
- Es posible que no pueda usar una tina de parto.
- Asegúrese de mencionar si desea que una doula la acompañe durante el parto.

Después del nacimiento

- Si usted califica para Oregon Health Plan (OHP), deberá notificar a OHP sobre el nacimiento del bebé. Su hospital o un [colaborador comunitario certificado de OHP](#) pueden brindarle ayuda, o bien puede [actualizar su información en línea](#).
- Limite su contacto con personas ajenas a su grupo familiar.
- Para el inicio de la vida con el recién nacido, puede encontrar apoyo en su programa local de visitas domiciliarias. Puede encontrar más información sobre las visitas domiciliarias en su [departamento de salud pública local](#), o bien en el [sitio web de Healthy Families Oregon](#). En este momento, muchos programas locales de visitas domiciliarias continúan ofreciendo sus servicios de modo remoto.
- El [Programa WIC](#) puede ayudarle a acceder a apoyo alimenticio y nutricional. Las oficinas del WIC están abiertas y proporcionan citas por teléfono, correo electrónico y videollamada.
- No falte a sus citas de atención médica de posparto.
- Los recién nacidos *nunca* deben usar un elemento de protección facial.

Manejo del estrés

El embarazo y la llegada del bebé pueden ser muy estresantes. Si está atravesando un momento difícil, existen recursos para ayudarle.

- [Línea de asesoramiento de enfermería de Oregon Health Plan \(OHP\) para los miembros de OHP](#): 1-800-562-4620
- [Línea de Ayuda Postpartum Support International](#): 1-800-944-4773, mensaje de texto: 503-894-9453 (en inglés) o 971-420-0294 (en español)
- [Baby Blues Connection](#): 1-800-557-8375
- [Coalición contra la Violencia Doméstica y Sexual de Oregón: Encuentre ayuda](#)
- [Línea de ayuda de Prevención del Suicidio](#): 1-800-273-8255
- [Centro de información comunitaria del 211](#):
 - LLAME al 211 o bien al 1-866-698-6155

- TTY: marque 711 y llame al 1-866-698-6155
- MENSAJE DE TEXTO: envíe su código postal al 898211 (TXT211)
- CORREO ELECTRÓNICO: help@211info.org

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, en letra grande o en braille. Comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, TTY: 711 o envíe un correo electrónico a OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.