



Embarazo y parto en tiempos de COVID-19

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

Las personas embarazadas y que quedaron embarazadas hace poco tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave a raíz del COVID-19, comparado con las personas que no lo están. Tener el plan de vacunación completo puede evitar la enfermedad grave causada por el COVID-19 durante el embarazo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas de 12 años en adelante se vacunen contra el COVID-19, incluidas las personas embarazadas, en período de lactancia, que están intentando quedar embarazadas o que podrían estarlo en el futuro.

Proteja su salud

- Vacúnese contra el COVID-19.
- 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 para manos a base de alcohol si no puede lavarse las manos.
- Siga las [pautas de distanciamiento físico](#).
- Cuando salga de su casa, use un protector facial.
- 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 las otras vacunas al día, como la vacuna de la gripe que se recomienda para mujeres embarazadas.

Si se enferma de COVID-19

- Llame a su proveedor de atención médica. Él 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 por 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 les ayuda a usted y a su proveedor de atención médica a lo siguiente:

- Ocuparse de problemas de salud antes de que se agraven.
- Asegurarse de 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 Oregon \(OHP\)](#)
- 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 a 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 de pedirle a alguien que le acompañe.
- Se le pedirá que use un cubrebocas 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 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 un cubrebocas.
- Es posible que no pueda usar una tina de parto.
- Asegúrese de mencionar si desea que una doula le acompañe durante el parto.

Después del nacimiento

- Si usted califica para el Plan de Salud de Oregon (Oregon Health Plan, OHP), deberá notificar al OHP sobre el nacimiento de su bebé. Su hospital o un [colaborador comunitario certificado del 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 protector 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 del Plan de Salud de Oregon \(OHP\) para los miembros del 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 Oregon: 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 personas que hablan un idioma que no es inglés, el Oregon Health Authority (OHA) puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud llamando al 1-971-673-2411, TTY: 711, o bien, envíe un mensaje de correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.