

SER GESTANTE EM ÉPOCAS DE COVID-19

Não deixe de ir ao pré-natal.

Não vá ao pronto-atendimento desnecessariamente.

Que serviço procurar em caso de sintomas gripais?

E outras informações importantíssimas!





O que as gestantes precisam saber sobre o Coronavírus (COVID-19)

O que sabemos até o momento, é que gestantes não parecem ter quadros mais graves quando comparadas a não gestantes. Muitos portadores do vírus não apresentam nenhum sintoma.

Vamos tentar responder algumas dúvidas frequentes:

O que uma gestante deve fazer se tiver sintomas de gripe (nariz escorrendo, dor pelo corpo, febre, tosse)?

Depende, se você está gripada, responda essas perguntas:

- > Apresenta dificuldade para respirar?
- > Tem sensação de pressão baixa, moleza, sensação que vai desmaiar?
- > Tem dificuldade para falar ou andar sem ficar ofegante?
- > Apresenta tosse com sangue?
- > Queixa-se de tontura?
- > Está vomitando ou com diarreia?
- > Não consegue reter o que come, está ficando desidratada?
- > Tem alguma doença como: diabetes tipo 1 ou 2, Hipertensão arterial, cardiopatia, problemas nos rins, asma ou faz uso de alguma medicação que diminua a imunidade (corticoides, por exemplo)?

Se a resposta for não para todas essas perguntas você deve ficar em casa em "isolamento domiciliar" por 14 dias.

O que significa isolamento domiciliar?

- › Não frequentar escola, trabalho ou áreas públicas, nem mesmo deve ir à casa de seus familiares.
- › Não utilizar transporte público, se possível.
- › Não receber visitas. Sabemos que a família ficará preocupada com você, mas para o bem de todos, principalmente dos mais velhos, o ideal é afastar-se neste momento.
- › Manter a casa ventilada com o maior número de janelas e portas abertas.
- › Todas as coisas de uso pessoal devem ser separadas: Toalhas, talheres e copos não podem ser divididos.
- › Pedir aos amigos e familiares que façam as compras sempre que possível.
- › Se sua casa tem mais que um banheiro, separe um só para seu uso.
- › Deve ficar num quarto isolado, com a porta fechada e a janela aberta.
- › Você deve trocar a própria roupa de cama.
- › Coloque um cesto de lixo do lado da cama com saco de lixo e quando estiver cheio, você deve fechar e colocar na lixeira.
- › No caso de salas compartilhadas ou casas com apenas um cômodo, você não pode compartilhar o mesmo sofá ou colchão.
- › Procure ficar distante dois metros dos familiares.

E se eu responder sim para alguma das perguntas acima?

Você deve procurar a unidade de saúde onde realiza pré-natal ou o serviço de pronto atendimento da sua cidade para uma consulta. Chegando lá, você deve avisar a primeira pessoa que te receber de que você está com gripe, para receber uma máscara e ser encaminhada a um lugar específico de atendimento. O ideal é que você use veículo próprio, mas caso isso não seja possível, ao telefonar para o SAMU ou para o serviço de transporte da sua cidade, avise que há suspeita de infecção para COVID19.



Se eu for um caso suspeito ou tiver exame confirmando infecção pelo vírus, que riscos eu e meu bebê corremos?

Há poucos dados, mas aparentemente as gestantes não têm quadros mais graves do que as mulheres não gestantes. A maioria terá sintomas leves, sem necessidade de cuidados hospitalares.

Alguns trabalhos mostram um número maior de bebês prematuros em mulheres com infecção, mas ainda é cedo para afirmar que há um risco grande.

Não há relatos de que o vírus tenha causado algum problema na formação dos bebês, mas há uma possível associação entre a mulher ter a infecção e o bebê ter comprometimento do seu crescimento, então se você for um caso suspeito, 14 dias após os sintomas, deverá discutir com a sua equipe de pré-natal a realização de ultrassonografia obstétrica.

Em relação ao parto. Se eu tive infecção durante a gestação ou houve suspeita muda alguma coisa?

Não, não há qualquer indicação para a realização de cesariana somente porque a mulher teve infecção. Também não há nenhuma indicação de antecipação do parto nos quadros leves ou moderados.

Só vamos pensar em antecipação de parto ou tipo de parto em situações muito específicas, quando a mulher estiver internada e apresentar sinais de doença grave (o que vai acontecer na minoria dos casos).



E se eu tiver sintomas justamente no momento do parto?

Você receberá todos os cuidados para um bom nascimento e além daquilo que fazemos rotineiramente, nós teremos cuidados específicos para a manutenção do seu bem-estar e do seu bebê, que terá os batimentos cardíacos monitorados com maior frequência.

O parto também deverá acontecer em sala especial (isolamento) com toda a equipe preparada para dar o melhor tratamento possível.

Você pode solicitar analgesia de parto se quiser. Não há nenhuma contra-indicação.

Depois que o bebê nascer ele pode ficar comigo? Posso amamentar?

Sabemos muito pouco sobre amamentação e transmissão do vírus, mas a recomendação é que mães que estão bem e bebês que nascem em boas condições fiquem juntos.

Tudo o que sabemos sobre aleitamento mostra que os benefícios de amamentar superam qualquer risco de transmissão do vírus para o bebê (até o momento).

O aleitamento para mulheres com sintomas (materno ou através de mamadeira, quando necessário) deve acontecer considerando alguns cuidados:

- Lavar bem as mãos antes de iniciar o aleitamento e após tocar nariz, boca e sempre antes do cuidado com o seu bebe.
- Uso de máscaras pela mãe que apresenta sintomas todas as vezes que amamentar e manter distância mínima entre a cama da mãe e berço do bebê de 1 metro.
- Caso não haja a possibilidade ou você faça a opção por não amamentar (vale à pena uma boa conversa com o pediatra responsável pelo seu bebê antes dessa decisão), deve tomar todos os cuidados de rotina com a limpeza das mamadeiras e bicos. Também é importante pensar em deixar que um familiar sem sintomas seja o responsável por dar a mamadeira para o bebê enquanto você estiver em isolamento.



Como ficam as visitas durante a minha internação para o parto?

Pensando em diminuir ao máximo o fluxo de pessoas dentro do hospital, cada mulher terá direito a um único acompanhante, sem revezamentos entre os membros da família. A presença das doulas também está suspensa até segunda ordem. Visitas também estão suspensas durante a pandemia.

Em relação ao trabalho? Gestantes precisam se afastar, neste momento?

A orientação é que todos os trabalhadores que puderem façam o seu trabalho sem sair de casa. Se você tem essa possibilidade, aproveite e não saia às ruas, mas essa não é a realidade para a maioria das pessoas, então vale à pena, principalmente para quem trabalha com o público, conversar com o empregador sobre a possibilidade de afastamento ou remanejamento de função. Atestados específicos devem ser discutidos junto ao profissional que realiza o seu pré-natal.

Se você é profissional da área de saúde, procure o responsável pela saúde ocupacional da sua instituição.

Por que procurar o Pronto Atendimento da Mulher (PA) do Hospital das Clínicas de Botucatu, em caso de sintomas não é uma orientação? O HC não é a referência para o atendimento dos pacientes infectados?

O Hospital das Clínicas, incluindo a maternidade, é o local de referência para a recepção e tratamento de todos os casos de maior gravidade o que significa um número considerável de pessoas com infecção dentro do serviço, por isso o ideal é evitar a vinda ao PA, evitando a espera pela consulta e a circulação em ambiente com maior concentração de doentes. Quanto menos exposição, menores as chances de você ter infecção e de levar o vírus para a sua família. Neste momento, em caso de quadros leves a sua casa é o local mais seguro e, na dúvida, a unidade de saúde mais próxima a sua referência de atendimento.



E quanto ao pré-natal?

Você deve vir às consultas agendadas na UNESP. O pré-natal é muito importante e não deve ser suspenso em hipótese alguma. Pode ser que o médico que lhe atender faça a opção por consultas com intervalos maiores, mas ele vai discutir isso com você no momento do agendamento. O serviço de pré-natal da UNESP está funcionando normalmente.





A maternidade do Hospital das Clínicas está pronta para receber as gestantes para uma assistência ao parto segura e respeitosa porque apesar da pandemia, o momento do nascimento do seu bebê precisa ser especial.

CASO VOCÊ AINDA TENHA ALGUMA DÚVIDA, LIGUE:

14 3811 1519