



Prevención de la COVID-19 para proteger a su bebé

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus COVID-19. Estos son algunos métodos prácticos para reducir los riesgos y proteger a su bebé en el hogar:

Detener la propagación de gérmenes

- Tenga una higiene adecuada de las manos. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de **CUALQUIER** contacto con su bebé. Si no tiene al alcance agua y jabón, use un desinfectante con al menos 60 % de alcohol para frotarse las manos hasta que se sequen. Lávese las manos con frecuencia.
- Evite a las personas enfermas y limite las interacciones con otras personas siempre que sea posible. Mantenga una distancia de 6 pies de las demás personas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, especialmente al estar en contacto con su bebé.
- Siempre cúbrase al toser o estornudar y lávese las manos inmediatamente después.
- Use una mascarilla, cubriéndose siempre la nariz y la boca si está enfermo o se siente mal, cuando esté en contacto con su bebé.
- Limpie y desinfecte frecuentemente todas las áreas de alto contacto en el hogar. Asegúrese de no exponer al bebé a productos de limpieza/productos químicos.

Vínculo y afrontamiento

- La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para su bebé. Asegúrese de mantener limpia el área del seno y lávese las manos con frecuencia.
- Limpie diligentemente todo el equipo para leche materna (consulte la hoja informativa provista de Lactancia).
- La interacción con su recién nacido es crucial; continúe sosteniéndolo y creando un vínculo con él tanto como sea posible.
- Elabore un plan para las visitas con pautas que establezca.
- Tome el control de las formas de mantener a su bebé a salvo. Por ejemplo, puede evitar la exposición y seguir conectado virtualmente con familiares y amigos.
- No se sienta culpable por querer proteger a su bebé.
- Motivos de preocupación con ambos padres: pueden sufrir de depresión por esta pandemia así como depresión posparto. Mantenga abiertas las líneas de comunicación con sus familiares y busque ayuda profesional si es necesario.

Continúa en la Página 2...





Asegúrese de recordar estos puntos clave:

- **No** le ponga mascarilla a ningún niño menor de 2 años. Los protectores faciales tampoco son recomendables. **Nunca** se los ponga a su bebé, ni siquiera por un período de tiempo corto, debido al peligro de asfixia/estrangulamiento y al riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés (*sudden infant death syndrome*)).
- Lo ideal es que todas las citas de seguimiento de su bebé sean en persona, si es posible. Asegúrese de que su bebé esté al día con sus vacunas.
- Cuando esté en público, recuerde mantener una distancia de seis pies entre su bebé y las demás personas. Cubra el portabebés para auto siempre que esté en público.
- Si da positivo a COVID-19, deje a su bebé al cuidado de una persona sana, si es posible. Notifique a su pediatra. Le recomendamos que se aíle hasta que no tenga fiebre (menos de 100.0 °F [37.7 °C]) durante 24 horas sin tomar ningún medicamento para reducir la fiebre, hayan pasado 10 días desde que comenzaron los síntomas y el sistema respiratorio haya mejorado/sanado.
- Los síntomas de la COVID-19 en un bebé pueden incluir fiebre (100.4 °F [38 °C] o más alta) demasiada somnolencia, menos actividad, mala alimentación, no orinar ni defecar regularmente, labios azulados o dificultad para respirar.
- Si su bebé tiene fiebre, labios azulados o dificultad para respirar, busque atención de emergencia de inmediato. No espere mucho.

