

Coronavirus (COVID-19)

Argentina **unida**

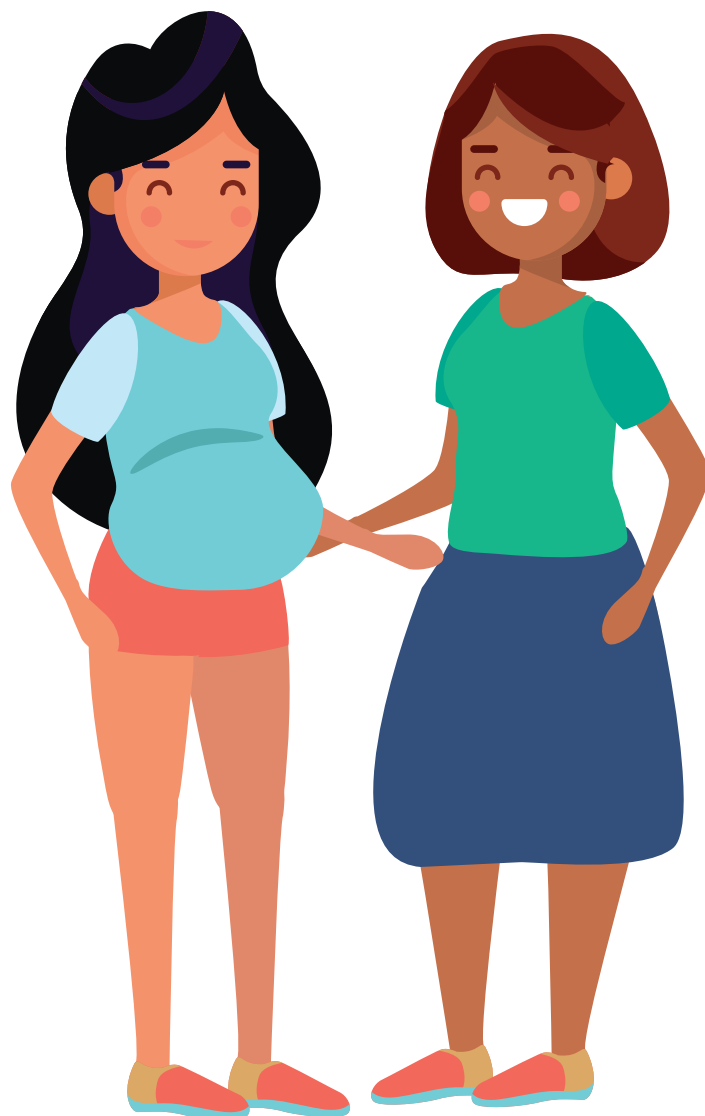
Acompañamiento durante el embarazo en tiempos de Covid-19

Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social

El Programa Primeros Años acompaña a mujeres embarazadas y otras personas gestantes, con el fin de fortalecer sus conocimientos e incrementar sus herramientas acerca de los cuidados integrales y su posterior rol en la crianza del/a bebé, a la vez que contempla y contiene a la persona que atraviesa los procesos físicos, emocionales y psicológicos.



Derechos de las personas gestantes y recién nacidos

Desde el programa Primeros Años se promueve el derecho a un parto respetado. Si estás transitando un embarazo es importante que conozcas tus derechos:

En nuestro país está en vigencia la ley N°25.929, llamada Ley de Parto Respetado Humanizado, donde se indica cuáles son los derechos para las personas gestantes.

Algunos de ellos son:

- Conocer el proceso fisiológico del trabajo de parto y parto, como también conocer cuáles son las señales de alarma y los procedimientos médicos necesarios en esas situaciones, además de los riesgos y beneficios de cada uno.
- Moverse con libertad durante el trabajo de parto (dentro de la vivienda o donde se encuentre la persona gestante).
- Estar acompañada todo el tiempo por la persona que ella elija, incluso en el marco de cuarentena por el COVID 19.
- Que se respeten los tiempos fisiológicos de trabajo de parto, parto, nacimiento y puerperio, y se evite la medicalización e intervenciones innecesarias.
- Ser tratada con respeto, también su acompañante, y ser considerada como persona sana.

Recién nacido y sus derechos:

- Internación conjunta con su familia, siempre y cuando no necesite asistencia de mayor complejidad.
- Su identidad y ser tratado respetuosamente como sujeto de derecho.

Algunas recomendaciones para tener en cuenta en el marco del COVID-19:

Las personas gestantes tienen derecho a acudir a la consulta con un profesional de salud, para tener los controles y el seguimiento desde el primer trimestre de gestación, tal como se hacía antes de este contexto de aislamiento preventivo y obligatorio.

Si se realizaron los controles prenatales antes de la cuarentena y no hubo observaciones de signos / síntomas de alarma por parte del profesional de la salud, deberían concurrir al próximo control programado. En el caso de tener la posibilidad, pueden acceder de manera virtual por dudas o consultas médicas, siendo éstas igual de válidas que las presenciales.

Aspectos físicos y emocionales:

- El embarazo implica aspectos emocionales y cambios físicos significativos. Por ello hay que dar lugar a que las embarazadas puedan expresar, por la vía que les resulte apropiada o posible (escrita, oral), sus emociones. Incentivarlas a conversar, especialmente sobre sus dudas o temores, suele resultar muy beneficioso. Recordemos que el plan de parto es una herramienta que les permite dejar plasmados sus deseos y necesidades.

- Es un derecho de la mujer embarazada, y todas las personas gestantes, estar acompañada por alguien de su confianza y, que esta persona elegida por ella, sea involucrada como sostén.
- Es recomendable conectarse con otras personas gestantes de manera virtual -siempre que sea posible- pues el intercambio con pares brinda seguridad y empodera.

¿Cuándo consultar a la guardia? Siempre que haya una señal de alarma, corresponde informar que es necesario acudir a una guardia. Por ejemplo:

- Endurecimiento del vientre o contracciones seguidas.
- Disminución o ausencia de movimientos fetales.
- Fiebre.
- Picazón en palmas de las manos y plantas de los pies u otras partes del cuerpo.
- Golpes o caídas.
- Presión arterial igual o mayor a 140/90.
- Sangrado, hemorragia y/o pérdida de líquido por genitales.
- Dolor en la boca del estómago, abdominal.
- Dolor de cabeza.
- Visión borrosa.
- Hinchazón de pies.
- Reducción repentina del volumen de orina durante 24 horas, habiendo ingerido la cantidad habitual de líquido durante ese tiempo.

Importante:

En general, pero más aún en el contexto actual de pandemia, se sugiere llamar al 107 o a urgencias y acudir a la guardia sólo en casos de emergencia.

Acompañar en el proceso de parto

Desde el Programa Primeros Años creemos que acompañar a las mujeres embarazadas y otras personas gestantes durante su proceso de parto es muy importante. Es un proceso donde no sólo hay que prestar especial atención en el desarrollo fisiológico de la persona sino también emocional.



Qué es lo que hay que saber

¿Qué es el preparto?

El periodo de pródromos o preparto es lo que sucede antes del parto y está dado por contracciones leves e irregulares poco perceptibles, que aparecen y desaparecen, lo cual NO es una alerta ya que puede durar varios días. Esas contracciones se denominan contracciones de Braxton Hick. Este período de preparto no es aún trabajo de parto.

Pérdida de líquido o rotura de bolsa

Es cuando sale líquido y fluye involuntariamente entre las piernas. Esto se puede dar muchas horas antes del trabajo de parto, es decir, la ruptura de la misma no implica el trabajo de parto.

Trabajo de parto

Es un proceso donde la presencia de contracciones rítmicas, regulares y duraderas producen modificaciones en el cuello del útero, necesarias para el nacimiento del bebé.

¿Cómo reconocer una contracción?

En el momento de la contracción se puede llegar a sentir que toda la panza se pone dura por igual, lo cual puede producir molestias o dolor que luego cesa.

A medida que avanza el embarazo, se van a ir presentando con mayor frecuencia.

¿Cómo se controlan?

Estando en reposo con la mano apoyada en la panza, preferentemente cerca del ombligo, observar y registrar cuánto dura cada una y cuánto tiempo tarda en llegar la próxima.

¿Cómo son las contracciones de inicio de trabajo de parto?

Durante una hora se toma el tiempo de las contracciones, cuando sean más intensas, frecuentes y duren entre 30 y 60 segundos, se entiende que empieza el trabajo de parto. Cuando las contracciones se sienten cada cinco minutos, es momento de ir al hospital.

Si la mujer embarazada no se siente segura o tiene alguna duda también puede concurrir a la guardia.

¿Cuánto puede durar el trabajo de parto?

El tiempo varía según cada persona gestante, depende de los tiempos fisiológicos y psicológicos de cada una. Aún en la misma persona, los tiempos pueden ser distintos en cada embarazo.

¿Qué sucede si pasa todo esto?

Aún en el marco de la pandemia, el hospital es el lugar a recurrir para el parto y nacimiento. Allí se tomaron y se tomarán todas las precauciones sanitarias para el cuidado, tanto de la persona gestante como del bebé.

¿Cómo actuar si se encuentran en trabajo de parto?

- Mantener la calma.
- En caso de estar sola, es recomendable llamar a una persona de confianza (esta llamada se realiza primero y posteriormente se debe llamar a urgencias), para que pueda acompañar el proceso y llamar a la ambulancia.





Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social