





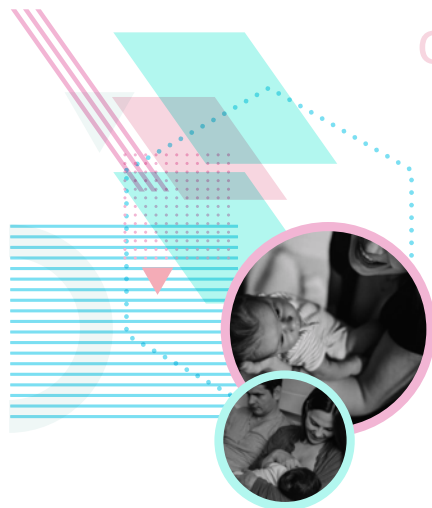
# precauciones

- El contacto piel con piel de la madre y del recién nacido inmediatamente después del parto favorece la lactancia materna, la termorregulación y el vínculo afectivo. Por lo tanto, no está contraindicado para las madres con COVID-19, lo que se debe hacer es tomar todas las medidas de protección necesarias para evitar la transmisión de infecciones respiratorias. Estas son:
  - Uso de mascarillas.
  - Lavado de manos antes y después de tocar a la o el bebé.
  - Evitar que secreciones de la nariz o boca alcancen a la o el infante (por eso es tan importante la mascarilla).
- Si tú y su familia deciden mantener a la o el bebé en la misma habitación, trata de tener una distancia razonable cuando sea posible. Usa una cubierta de tela para la cara y lávate las manos cuando entres en contacto directo con la o el bebé. Continúa tomando estas precauciones en su caso hasta que se te haya quitado la fiebre por 24 horas. Si obtuviste un resultado positivo pero no tienes síntomas, espera por lo menos 10 días después de haber recibido los resultados de la prueba.

- Para mantener el suministro de leche es particularmente útil que te la extraigas, a mano o con sacaleches (extractor), durante los primeros días posteriores al nacimiento de la o el bebé. La extracción frecuente debe alinearse con las demandas de alimentación de tu bebé, entre 8 y 10 veces en un período de 24 horas.
- La mayoría de los medicamentos se pueden tomar en forma segura mientras amamantas, pero consúltalo siempre con tu médico/a.
- Si bien este es un momento estresante, intenta mantener el optimismo y practicar hábitos saludables para reducir el estrés tanto como sea posible. Esto incluye dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y hacer ejercicio regularmente.
- Pídele ayuda a tu pediatra si tienes dificultades para que tu bebé se prenda de nuevo al pecho una vez que has comenzado a amamantar de nuevo.
- Tampoco dudes en pedir ayuda si tienes dificultades para alimentar a la o el bebé, si te duelen los pezones, si tienes poca producción de leche o ante cualquier otra inquietud.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) concluye que las madres que tengan sospecha o hayan sido diagnosticadas con COVID-19 no deben separarse de sus infantes.



# cuidado de la o el bebé



Si estás aislada por la COVID-19, toma las siguientes precauciones hasta que el periodo de aislamiento haya finalizado:

- Quédate en casa para separarte de las demás personas fuera de tu hogar.
- Aíslate (mantente alejado) del resto de los miembros del hogar que no están infectados/as, y usa mascarilla en los espacios compartidos.
- Pídele a un/a cuidador/a sano/a que no tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente que se encargue de cuidar a tu recién nacido/a.
  - Las y los cuidadores deben lavarse las manos por al menos 20 segundos antes de tocar a tu bebé. Si no dispones de agua y jabón, usa algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
  - Si la persona encargada de los cuidados vive en la misma casa o ha estado en contacto cercano contigo, es posible que haya estado expuesta al virus. Esta persona debería usar mascarilla cuando esté a menos de 1.5 metros de distancia de tu recién nacido/a durante todo el tiempo que permanezcas en aislamiento, y durante tu propia cuarentena una vez que haya finalizado el periodo de aislamiento.
- Si no cuentas con la ayuda de un/a cuidador/a sano/a, puedes atender a tu bebé si te sientes bien.
  - Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de tocar a tu recién nacido/a. Si no dispones de agua y jabón, use algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de

- alcohol.
- Usa una mascarilla o careta cuando estés a menos de 1.5 metros de distancia de tu bebé y otras personas durante todo tu periodo de aislamiento.
- Las y los demás integrantes de tu hogar y las y los cuidadores que tienen COVID-19, deben aislarse y evitar cuidar a la o el bebé tanto como sea posible. Si deben cuidarlo/a, deberían seguir las recomendaciones de lavado de manos y uso de mascarilla que se mencionaron anteriormente.
- Cuando tu periodo de aislamiento haya finalizado, debes seguir lavándote las manos antes de atender a tu bebé, pero no necesitas tomar las otras precauciones. Lo más probable es que no le transmitas el virus tu pequeño/a, ni a ningún otro contacto cercano una vez finalizado tu periodo de aislamiento.
- Si tuviste síntomas, tu periodo de aislamiento finaliza después de que:
  - Hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas.
  - Estén disminuyendo otros síntomas de la COVID-19
- Si nunca tuviste síntomas, tu periodo de aislamiento finaliza después de que hayan pasado 10 días desde la fecha en que la prueba de detección del COVID-19 dio positivo.



# vacunación contra COVID-19 en embarazadas

- Las mujeres embarazadas pueden recibir cualquier tipo de vacuna, ya que todas las que están disponibles en el país son seguras. Para ello, pueden acudir a los centros de vacunación que se instalan para inmunizar a las personas de 50 años y más. Igualmente, es recomendable continuar la vigilancia prenatal e informar a tu especialista una vez recibida la primera dosis, con el fin de mantener el seguimiento.
- Las mujeres embarazadas pueden realizar el pre-registro en [vacunacovid.gob.mx](https://vacunacovid.gob.mx), donde también encontrarán información relacionada con la vacunación. Cualquier síntoma que presenten durante los 30 días posteriores a la inmunización se puede reportar en [vacunacovid.gob.mx](https://vacunacovid.gob.mx) y en el 800 0044 800.
- A lo largo de 16 semanas se ha mantenido el descenso de la pandemia y el avance de la vacunación. La reducción de la ocupación de camas generales y con respirador mecánico es de 84% en comparación con el punto máximo que se registró en la primera semana de enero, y existe disponibilidad de 90% de camas generales y de 85% de camas para terapia intensiva.
- Estas camas de hospitalización disponibles se han empezado a utilizar

- para la atención de otros padecimientos, siempre con el protocolo de continuidad que permitirá recuperarlas para COVID-19 si fuera necesario.
- Hasta el 10 de mayo a las 21:00 h, recibieron la vacuna 14 millones 220 mil 401 personas, de las cuales nueve millones y medio cuentan con esquema completo.
- Han sido aplicadas 21 millones 358 mil 971 dosis, de las cuales 10 millones 699 mil 599 fueron en personas mayores de 60 años; un millón 328 mil 407 en personal educativo; un millón 122 mil 542 en quienes tienen de 50 a 59 años; y un millón 69 mil 853 en personal de salud.
- En la semana del 10 al 16 de mayo de 2021 arribaron tres embarques de Pfizer-BioNTech con un total de un millón 420 mil 380 biológicos. Estas vacunas llegaron de Estados Unidos, lo que permite contar cada semana y hasta fines de junio con casi millón y medio de dosis.
- De igual manera, esa misma semana se liberaron 687 mil dosis, en tres lotes, de la vacuna CanSino que se envasa en México. En total, en los siguientes días se tuvieron disponibles dos millones 107 mil vacunas más. Conforme llegan se distribuyen y se aplican.



Las mujeres embarazadas a partir de la novena semana de gestación podrán ser vacunadas contra COVID-19, ante la evidencia científica de que la infección durante el embarazo aumenta el riesgo de complicaciones y fallecimiento.



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

