

# INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES PARA MADRES COVID (+) Y RECIÉN NACIDOS

## CÚBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL TOSER Y ESTORNUDAR



Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en la basura, con una bolsa de plástico adentro. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón o higienice bien con alcohol gel.

## LÍMPIESE LAS MANOS CON FRECUENCIA



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol gel. Cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## USO DE MASCARILLA



Usted debe utilizar siempre una mascarilla cuando esté cerca del recién nacido, especialmente en contactos cercanos como al amamantar o mudar a su bebé. Así también, debe utilizarla al manipular el extractor de leche, ropa o juguetes del recién nacido. Deseche la mascarilla cuando la note humedecida y cambie por otra, realizando higiene de manos después de quitársela.

## USO DE EXTRACTOR DE LECHE



El extractor de leche materna debe ser lavado después de cada uso con agua y solución jabonosa, enjuagar bien y posteriormente sanitizar, hirviéndolo a baño María por 3 minutos. Sacar del agua hirviendo con mucho cuidado y secar muy bien con papel absorbente.

## LIMPIE TODOS LOS DÍAS TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO FRECUENTE



Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie este tipo de superficies con solución de cloro (20cc de cloro, equivalente a 4 cucharaditas, por 1 litro de agua). Asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

## ¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR AL SERVICIO DE URGENCIA O AL NEONATÓLOGO?:

Debe estar atenta a la aparición de síntomas que ameriten consulta por su neonatólogo o servicio de Urgencia, para esto debes tener claro y observar lo siguiente en tu bebé:



1. Control de temperatura axilar 3 veces al día, esta debe estar entre 36,5 y 37°C, si está fuera de rango debes tomar algunas medidas ambientales: si está bajo 36,5°C, abrigarlo con una manta, o subir la temperatura de la habitación en 1°C. Si se encuentra sobre 37°C, sacarle una capa de ropa y volver a controlar. Si persiste fuera de rango en 2 a 3 horas, o está bajo 36° o sobre 38° axilar debe consultar al médico.
2. Decaimiento; no se despierta en más de 4 horas para alimentarse.
3. Dificultad respiratoria: Respira más de 60 veces por minuto o se le hunde debajo de las costillas o se le mueven las alas de la nariz, tos seca, se pone morado al toser o hace pausas al respirar.

Los síntomas descritos son inespecíficos, pueden ser comunes a cualquier cuadro infeccioso, pero de todos modos es importante estar atentos a ellos.

**Es importante tener claro que solo puedes suspender estas medidas cuando tu médico y el de tu bebé así lo hayan indicado.**

## ¿CUÁNDO DEBO CONTROLAR NUEVAMENTE A MI HIJO CON MÉDICO?



Si no ha habido síntomas de alarma, debe controlar con pediatra a su bebé pasado los 14 días de vida, terminada tu cuarentena, sin embargo y con la finalidad de apoyarte en este proceso, la Clínica le ofrece algunas alternativas que puede utilizar como telemedicina y el control de peso de su recién nacido y apoyo de lactancia realizado por pediatras y matrona especialistas respectivamente en tu mismo hogar. Entre la semana y 10 días de vida.