

# Cómo cuidar bebés recién nacidos durante una pandemia



Descubre cómo cuidar bebés recién nacidos durante una pandemia, algo indispensable para velar por la salud del nuevo integrante de la familia.

Durante una pandemia como la que afecta al mundo en la actualidad, es importante proteger a los grupos de mayor riesgo, y los recién nacidos -aunque se sabe que en niños pequeños la enfermedad es menos agresiva que en adultos- siempre suponen la necesidad de extremar los cuidados, especialmente considerando que los bebés tienen sistemas inmunes en desarrollo y que se trata de una enfermedad nueva sobre la cual no existe mucha data.

Aunque es normal que familiares y amigos se emocionen con la llegada de un nuevo integrante y manifiesten su interés por conocerlo, es necesario tener un cuidado especial al visitar a un bebé recién nacido para evitar que se contagie con el COVID-19. A continuación, descubre algunos consejos para su cuidado y protección:

## Cuidado en la sala de parto

Si la fecha de tu parto coincidió con la pandemia de coronavirus que afecta al mundo, quédate tranquila: no hay mayor razón para preocuparse. Además de que clínicas y hospitales cuentan con un protocolo para estos casos, es conveniente que sepas que no hay evidencia de transmisión vertical -es decir, que la madre contagie al feto durante su permanencia en el vientre-, lo que implica un factor de riesgo menos a la hora de cuidar bebés.

Aunque aproximadamente el 66% de los padres está presente en el parto, es probable que durante una pandemia se restrinja el acceso de personas para frenar la cadena de contagio, minimizar los riesgos y evitar una mayor saturación de los sistemas de salud. Todo dependerá de los protocolos de cada centro de salud.

## Cómo se cuida un bebé recién nacido

Lo primordial durante una pandemia es extremar las medidas de higiene y practicar el aislamiento social. La Organización Mundial de la Salud ha sido enfática con este tema, pues se trata de un virus presente en más de 200 países y con cientos de miles de infectados a nivel global.

Respecto al cuidado de los recién nacidos, es importante que quienes estén en contacto con el menor (ideal que sean solo los padres) procuren lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y, en el caso de utilizar un desinfectante, que contenga al menos 60% de alcohol. Es importante que este procedimiento lo sigas antes y después de atender al bebé.

Asimismo, la OMS recomienda el uso de mascarillas si la madre (o cualquier otro miembro de la familia) presenta síntomas como tos o estornudos. En todo caso, lo mejor en todo caso será mantener al bebé en un ambiente sanitizado y aislado del resto. De igual modo, es importante desinfectar las superficies que toques con frecuencia, como manijas de puerta o gavetas, mesas, sillas, celulares, teclados de computadoras, etc.

## **Cómo manejar las visitas**

Una de las medidas preventivas más efectivas para cuidar bebés y evitar el contagio del COVID-19 es la restricción de visitas. Explica a tus familiares y amigos la importancia del distanciamiento social ante una pandemia para que puedan comprenderte.

Es importante entender que una persona infectada puede contagiar a otra incluso a menos de 2 metros de distancia. Por eso, es mejor evitar visitar a un bebé recién nacido y limitar el contacto con personas que no sean el padre o la madre. Además, es recomendable que restrinjas el contacto con terceros para evitar contagiarte y traspasar el virus al bebé.

Entendiendo que el sistema inmune de un recién nacido está en desarrollo, es conveniente que se mantengan aislados mientras dura la pandemia. Aunque resulte difícil y quieras compartir con todos este momento tan especiales con familia o amigos, recuerda que es una medida temporal.

Saber cómo se cuida un bebé recién nacido durante una pandemia es determinante para disminuir los factores de riesgo y frenar la cadena de contagio. Además, es recomendable que mantengas el contacto con tu pediatra para que pueda orientarte y sepas cómo actuar en caso de cualquier sospecha, ya que es indispensable no exponer al menor a escenarios que eleven las posibilidades de contagio