

# LA GRIP, L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

## Embaràs i vulnerabilitat:

L'embaràs és una situació especial en la qual es produeixen nombrosos canvis en l'organisme de la mare; entre ells, una disminució natural de la immunitat (és a dir, de la capacitat de defensar-se davant les infeccions). És aquesta pèrdua d'immunitat la que fa que les embarassades siguin més propenses a la grip.

Aquesta major predisposició durant l'embaràs s'ha produït sempre, tant en anteriors pandèmies com en la grip estacional. Malgrat això, la majoria de les embarassades que passen la grip es curen sense complicacions, de la mateixa manera que la resta de la població. Això passa també en l'actual pandèmia de grip A (H1N1). En general, els casos d'aquesta grip en embarassades han estat lleus, com una grip normal.

## Prevenió de la grip en embarassades

Les mesures per tal de prevenir la grip durant l'embaràs i evitar transmetre-la són les mateixes que les que recomanem adoptar a qualsevol persona:

- Rentar-se freqüentment les mans amb aigua i sabó.
- Evitar el contacte amb persones que tinguin símptomes de grip.
- En tossir o esternudar, tapar-se el nas i la boca amb mocadors d'un sol ús, llençar-los sempre a les escombraries i després rentar-se bé les mans.
- Evitar, si és possible, ambients molt concorreguts, on pugui haver-hi persones amb grip.
- Procurar, sempre que es pugui, ventilar bé els espais tancats.
- Per tal de mantenir un bon estat immunitari, seguir els consells d'alimentació que li hagi donat el seu metge, caminar si és possible una hora al dia, dormir vuit hores i evitar l'alcohol i el tabac.



## Símptomes de la grip en embarassades:

Els símptomes produïts per la nova grip A (H1N1) en una embarassada són els mateixos que els que origina en qualsevol altra persona. Pensi en la possibilitat d'haver contret aquesta malaltia si, de forma sobtada, tingui:

### 1. Al menys un d'aquest quatre símptomes:

- Febre superior a 38 °C.
- Malestar general.
- Mal de cap.
- Dolors musculars.

### 2. I, a més, al menys un d'aquests tres:

- Tos.
- Mal de coll.
- Dificultat per a respirar.

A vegades també poden aparèixer nàusees i vòmits.



# LA GRIP, L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

## Què fer?

Si vostè està embarassada i té símptomes de grip, en les primeres 48 hores consulti el seu metge perquè, si fos necessari, li posi tractament.

Durant l'embaràs s'ha de prestar molta atenció a la febre i baixar-la com més aviat millor amb paracetamol.

Si el cas no és greu, pot ser que el metge li recomani, simplement, romandre a casa seva, fent repòs, fins a 24 hores després que acabi [la febre](#).

Si, durant la malaltia, tingúes alguns dels següents símptomes, [posi's en contacte](#) com més aviat millor [amb els serveis sanitaris](#):

- Dificultat per a respirar.
- Sensació de manca d'aire, ja sigui en repòs o en fer algun esforç físic.
- Dolor toràcic.
- Espot sanguinolent o de color anormal.
- Mareig o alteracions de la consciència.
- Febre elevada que persisteixi durant més de tres dies.
- Caiguda de la pressió arterial.
- Empitjorament sobtat.
- Empitjorament quan hagin passat ja set dies de la malaltia.
- Altres símptomes, diferents dels habituals de la grip.



## Què faig si estic embarassada i he estat en contacte estret amb persones que tenen o podrien tenir la grip?

Estigui atenta als possibles símptomes gripals enumerats anteriorment. Si apareguessin símptomes compatibles amb la grip, consulti immediatament el seu metge, doncs, en l'embaràs, és fonamental tractar la grip com més aviat millor (durant les primeres 48 hores), per tal d'evitar possibles complicacions.

## Vacunes contra la grip

- Es recomana l'administració de la vacuna inactivada de la grip estacional a totes les embarassades. Aquesta vacuna es pot administrar en qualsevol dels tres trimestres de l'embaràs.
- La vacuna contra la grip pandèmica pel nou virus A (H1N1) es començarà a administrar el dia 16 de novembre al nostre país. Les embarassades són un dels grups considerats prioritaris per a rebre aquesta vacuna. Consulti el seu metge.

## Lactància i grip

La lactància transfereix anticossos de la mare al nadó, amb la qual cosa protegeix el bebè de les infeccions durant els primers sis mesos, fins que desenvolupi la seva pròpia immunitat.

Si està alletant el seu bebè, i [té la grip](#), [no suspengui la lactància](#). El virus de la grip no es transmet a través de la llet materna.

Mentre li dóna el pit, [pot fer servir una màscara](#) per tal d'assegurar-se que, si vostè tus, les gotetes de saliva no entrin en contacte amb el bebè.

Si les circumstàncies maternes dificultessin molt la lactància, la dona [es podria extreure la llet](#), per a donar-la al bebè en biberó.

Tampoc es recomana suspendre la lactància encara que la mare estigui prenent [antivirals](#) com ara oseltamivir (TAMIFLÚ®) o zanamivir (RELENZA®), ja que els nivells d'aquests en la llet materna [no són perjudicials per al bebè](#).

