

A GRIPE, O EMBARAZO E A LACTANCIA

Embarazo e vulnerabilidade:

O embarazo é unha situación especial na que se producen numerosos cambios no organismo da nai; entre eles, unha diminución natural da inmunidade (é dicir, da capacidade de defenderse ante as infeccións). É esta perda de inmunidade a que fai que as embarazadas sexan máis propensas á gripe.

Esta maior predisposición no embarazo ocorreu sempre, tanto en anteriores pandemias como na gripe estacional. Porén, a maioría das embarazadas que pasan a gripe cúranse sen complicacións, ao igual que o resto da poboación. Isto ocorre tamén na actual pandemia de gripe A (H1N1). En xeral, os casos desta gripe en embarazadas foron leves, como unha gripe normal.

Prevención da gripe en embarazadas:

As medidas para previr a gripe durante o embarazo e para evitar transmitila son as mesmas que as que recomendamos adoptar a calquera persoa:

- Lavar frecuentemente as mans con auga e xabón.
- Evitar o contacto con persoas que teñan síntomas de gripe.
- Ao tusir ou esbirrar, cubrirse o nariz e a boca con panos que se desbotan (dun so uso), tiralos sempre ao lixo, e lavar ben as mans despois.
- Evitar, se é posible, ambientes moi concorridos onde poida haber persoas con gripe.
- Procurar, sempre que se poida, ventilar ben os espazos pechados.
- Para manter un bo estado inmunitario, seguir os consellos de alimentación que lle dera o seu médico, camiñar se é posible unha hora ao día, durmir oito horas, e evitar o alcohol e o tabaco.



Síntomas da gripe en embarazadas:

Os síntomas producidos pola nova gripe A (H1N1) nunha embarazada son os mesmos que os que orixina en calquera outra persoa. Pense na posibilidade de ter contraído esta enfermidade se, de forma repentina, tivera:

1. **Polo menos un** destes catro síntomas:

- Febre superior a 38 °C.
- Malestar xeral.
- Dor de cabeza.
- Dores musculares.

2. **E, ademais,** polo menos un destes tres:

- Tose.
- Dor de gorxa.
- Dificultade para respirar.

En ocasións tamén poden aparecer náuseas e vómitos.



A GRIPE, O EMBARAZO E A LACTANCIA

¿Que facer?

Se está vostede embarazada e ten síntomas de gripe nas primeiras 48 horas consulte ao seu médico, para que se fose necesario lle poña tratamento

Durante o embarazo hai que prestar moita atención á febre e baixala o antes posible con paracetamol.

Se o caso non é grave, pode que o médico lle recomende, sinxelamente, permanecer na casa, en repouso, ata 24 horas despois de que finalice a febre.

Se, durante a enfermidade, presentara algún dos seguintes síntomas, **póñase en contacto** o antes posible **cos servizos sanitarios**:

- Dificultade para respirar.
- Sensación de falta de aire, xa sexa en repouso ou ao facer esforzos físicos.
- Dor torácica.
- Espujo sanguinolento ou de cor anormal.
- Mareo ou alteracións da conciencia.
- Febre elevada que persista durante máis de tres días.
- Caída da presión arterial.
- Empeoramento repentino.
- Empeoramento pasados xa sete días de enfermidade.
- Outros síntomas, diferentes dos habituais da gripe.



¿Que fago se estou embarazada e estiven en estreito contacto con persoas que teñen ou poderían ter a gripe?

Esta atenta aos posibles síntomas gripais enumerados anteriormente. Se apareceran síntomas compatibles con gripe, consulte inmediatamente ao seu médico, pois, no embarazo, é fundamental tratar a gripe canto antes (nas primeiras 48 horas), para evitar posibles complicacións.

Vacinas da gripe:

- Recoméndase a administración da vacina inactivada da gripe estacional a todas as embarazadas. Esta vacina pódese administrar en calquera dos tres trimestres do embarazo.
- A vacina fronte á gripe pandémica polo novo virus A (H1N1) comezará a administrarse o día 16 de novembro no noso país. As embarazadas son un dos grupos considerados prioritarios para recibir esta vacina. Consulte ao seu médico.

Lactancia e gripe:

A lactancia transfere anticorpos da nai ao acabado de nacer, co que protexe ao bebé das infeccións durante os primeiros seis meses, ata que desenvolve a súa propia inmunidade

Se está dando de mamar ao seu bebé, e **ten vostede gripe, non suspenda a lactancia**. O virus da gripe non se transmite a través da leite materna.

Mentres lle dá o peito, **pode usar máscara** para asegurarse de que, se vostede tuse, as gotiñas de saliva non entran en contacto co bebé.

Se as circunstancias maternas dificultaran moito a lactancia, a muller **podería extraerse a leite, para darlla** ao bebé despois en **biberón**.

Tampouco se recomenda suspender a lactancia aínda que a nai estea tomando **antivirais** como oseltamivir (TAMIFLÚ®) ou zanamivir (RELENZA®), pois os niveis destes na leite materna **non son prexudiciais para o bebé**.

