

ORIENTAÇÕES PARA GESTANTES E LACTANTES TRABALHADORAS DA FIOCRUZ

DIANTE DA PANDEMIA
DA DOENÇA
PELO SARS-CoV-2
(COVID - 19)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE

Gestão de pessoas

DESDE DEZEMBRO DE 2019, OUVIMOS FALAR DO CORONAVÍRUS, QUE ACOMETEU INICIALMENTE OS CHINESES, SENDO, MESES DEPOIS, CONSIDERADA A PANDEMIA DA COVID-19.

TODA SOCIEDADE TEM SE QUESTIONADO SOBRE ESSA NOVA DOENÇA, MAS AS GESTANTES E PUÉRPERAS TÊM PREOCUPAÇÕES ADICIONAIS, TAIS COMO: SUA PROTEÇÃO E DO BEBÊ, EVENTUAIS RISCOS PARA AMAMENTAÇÃO DENTRE OUTRAS.

PENSANDO NAS TRABALHADORAS GESTANTES E MÃES DA FIOCRUZ, NÓS DO PROJETO “DIÁLOGOS COM A ENFERMAGEM: VIVENCIANDO A MATERNIDADE NO TRABALHO”, ELABORAMOS ORIENTAÇÕES QUE VISAM ESCLARECER AS PRINCIPAIS DÚVIDAS RELACIONADAS AO TEMA.



GESTANTES TÊM MAIOR RISCO PARA COVID-19?

Segundo o Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (Covid-19) na Atenção Especializada à Saúde, gestantes em qualquer idade gestacional e puérperas até duas semanas após o parto (incluindo as que tiveram aborto ou perda fetal) devem manter os cuidados intensificados e fazem parte do grupo de risco para possíveis complicações da síndrome gripal¹.

DEVO COMPARECER ÀS CONSULTAS E EXAMES DE PRÉ-NATAL?

As gestantes têm direito ao acompanhamento pré-natal, que mesmo durante a pandemia deve ser mantido, porém as medidas de prevenção à Covid-19 devem ser observadas durante o deslocamento, nos consultórios e laboratórios clínicos.

O Ministério da Saúde recomenda que o pré-natal seja continuado para as gestantes assintomáticas, entretanto, devem ser observados alguns cuidados no deslocamento, tais como evitar aglomerações e realizar práticas de higiene. Nos casos suspeitos de síndrome gripal deve ser realizado o rastreamento e isolamento domiciliar².

COMO ME PROTEGER?

Até o momento a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o isolamento social como a melhor forma de controlar a Covid-19. Visando proteger a saúde de seus trabalhadores a Fiocruz elaborou o Plano de contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-COV-2 (Covid-19), que traz orientações para o trabalho remoto e in loco.

(<https://portal.fiocruz.br/documento/plano-de-contingencia-da-fiocruz-para-pandemia-de-covid-19-versao-13>).

PRINCIPAIS CUIDADOS PARA PREVENIR A COVID-19, SEGUNDO MINISTÉRIO DA SAÚDE³:

- Realizar lavagem frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel, especialmente após contato direto com pessoas doentes;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca com o antebraço quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Evitar contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença.

Caso a gestante ou puérpera necessite sair de casa para consulta ou exame, é recomendado, pelo Ministério da saúde, o uso de máscaras de pano dupla face (pelo menos duas camadas), seguindo as recomendações abaixo:

- A máscara é de uso individual e deve ser trocada a cada 2 horas;
- Após o uso, deve ser lavada com água sanitária, deixando-a de molho por 10 minutos.

CORRO RISCO DE TRANSMITIR COVID-19 PARA O BEBÊ DURANTE O PARTO?

Segundo Ministério da Saúde, parece improvável que haja transmissão vertical (transmissão durante o parto) do vírus, de forma semelhante ao previamente observado em outros casos de Coronavírus (SARS-CoV e o MERS-CoV^{8,15})².

Contudo, é válido lembrar que essa é uma doença transmitida através de gotículas e todos os cuidados devem ser tomados após o parto.



ESTOU COM COVID-19 POSSO CONTINUAR AMAMENTANDO?

A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia recomenda que mulheres portadoras de Covid-19 que desejam amamentar, devem ser estimuladas a realizar tal prática, pois os benefícios da amamentação superam quaisquer riscos potenciais de transmissão do vírus através do leite materno⁵.

Os órgãos oficiais (Organização Mundial da Saúde, Centers for Disease Control and Prevention – EUA, Ministério da Saúde do Brasil e Sociedade Brasileira de Pediatria) acreditam que as mães infectadas pelo Coronavírus provavelmente já colonizaram seus bebês e que há passagem de anticorpos maternos protetores ao recém-nascido⁶.

COMO AMAMENTAR COM COVID-19?

Para reduzir o risco de transmissão do vírus através de gotículas respiratórias durante o contato com a criança, incluindo a amamentação, alguns cuidados devem ser adotados⁶:

1. Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos antes de tocar o bebê e após o manuseio;
2. Usar máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação;
3. Em caso de tosse ou espirro, a máscara deve ser imediatamente trocada ou a cada nova mamada;

Caso a mãe não tenha condições de amamentar, seu leite poderá ser extraído através de extração manual e/ou mecânica e ofertado ao bebê, observando alguns cuidados:

1. Higienizar as mãos, usar máscara e gorro durante a extração;
2. Seguir rigorosamente as recomendações para limpeza das bombas de extração de leite após cada uso;
3. Deve-se considerar a possibilidade de solicitar a ajuda de alguém que esteja saudável para oferecer o leite materno em copinho, xícara ou colher ao bebê. Essa pessoa também deverá realizar rigoroso cuidado de higiene, lavando as mãos antes de fazê-lo.



COMO REALIZAR A EXTRAÇÃO MANUAL DO LEITE?

- Preparar o frasco que será utilizado na coleta;
- Procure estar relaxada, sentada confortavelmente, respirar com calma e pensar no bebê. Uma foto do bebê poderá ajudar nesta etapa;
- Realize a massagem nas mamas fazendo movimentos circulares com a ponta dos dedos. Inicie na aréola (parte escura da mama) e prossiga para o restante da mama;
- Coloque o polegar acima da linha que delimita o fim da aréola e ponha os dedos indicador e médio abaixo dela;
- Firme os dedos e empurre-os para trás em direção ao tronco;
- Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até sair o leite;
- Não deslize os dedos sobre a pele. Aperte e solte muitas vezes;
- Despreze os primeiros jatos ou gotas;
- Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, com a parte interna voltada para cima;
- Proceda à coleta manual ou com bomba;
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco, guarde-o no congelador ou no freezer, certificando-se de que o recipiente esteja identificado com nome, data e horário do início da coleta;
- Guarde o leite coletado no freezer ou no congelador com o frasco tampado e devidamente identificado;
- Se o frasco não ficar totalmente cheio, você pode completá-lo em outra coleta, deixando sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite. Lembrando que a data a ser considerada é a da primeira coleta de leite.

Como guardar o leite da mamãe



1 Prenda os cabelos e use uma touca de banho ou pano amarrado.



2 Escolha um lugar limpo e tranquilo.



3 Esterilize uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervendo-a por 15 minutos.



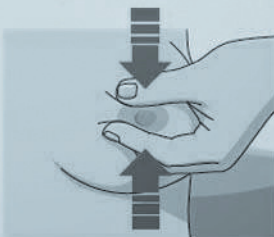
4 Massageie o peito com a ponta de dois dedos, iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiando-o com a outra mão.



5 Massageie por mais tempo as áreas mais doloridas.



6 Apoie a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o tórax.



7 Comprima o peito com movimentos rítmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele.



8 Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente.



9 Se não há como guardá-lo em refrigerador, o leite pode ser coletado em vasilha esterilizada e armazenada em local fresco. Para evitar diarreia, o leite só deve ser usado até seis horas após a coleta.



10 Em geladeira, o leite ordenhado pode ser guardado com segurança por até 24 horas ou congelado por até 30 dias. Antes de alimentar o bebê com o leite guardado, aqueça-o em banho-maria.



11 Ofereça o leite ao bebê com colher, copo ou xícara e lembre sempre de jogar fora o que sobrar.

COMO CONSERVAR O LEITE EXTRAÍDO DO PEITO?

- O prazo de validade do leite é de 12 horas, se guardado na geladeira;
- Caso queira congelar o seu leite, ele deve ser congelado logo após a sua retirada. A validade, neste caso, é de 15 dias no freezer ou no congelador.



COMO UTILIZAR O LEITE RETIRADO?

- O frasco deverá ser retirado do congelador e ser descongelado em banho-maria (água quente em fogo desligado);
- Após, agite o vidro lentamente, para misturar os seus componentes, até que não reste nenhum gelo. O leite não deve ser fervido e nem aquecido em micro-ondas, pois este tipo de aquecimento pode destruir seus fatores de proteção;
- Do leite descongelado, retire apenas a quantidade que o bebê for consumir;
- O restante do leite descongelado deve ser estocado na geladeira e utilizado no prazo de 12 horas após o descongelamento;
- Ofereça o leite em copinho, xícara ou colher;
- Se o bebê não tomar todo o leite, a sobra deverá ser desprezada.



BIBLIOGRAFIA

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e de Urgência. Protocolo de manejo clínico da Covid-19 na Atenção especializada [recurso eletrônico] – 1. ed – Brasília: Ministério da saúde, 2020.

2. Brasil. MS. Nota técnica N6/2020-COSMU/CGCIVI/DAES/SAPS/MS. Apresenta orientações para Atenção às gestantes no contexto da infecção SARS-COV-2. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnica_COSMU_COVID19_26mar2020.pdf. Acessado em 30/03/2020.

3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária a saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (Covid-19) na Atenção Primária de Saúde / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária a saúde. - 6. ed – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

4. Brasil. MS. Nota informativa Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Estabelece medidas de prevenção, cautela e redução de riscos de transmissão para o enfrentamento da COVID-19. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>. Acessado em 07/04/2020.

5. Brasil. MS. Nota técnica Nº 7/2020-DAPES/SAPS/MS. Apresenta orientações direcionadas ao Centro de Operações de Emergências para o Coronavírus (COE Covid-19), a serem adotadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para a amamentação em eventuais contextos de transmissão de síndromes gripais. Disponível em: https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/03/SEI_MS-0014033399-Nota-T%C3%A9cnica-Aleitamento-e-COVID-1.pdf. Acessado em 30/03/2020.

6. *Departamento Científico de Neonatologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo. Recomendações para cuidados e assistência ao recém-nascido com suspeita ou diagnóstico de COVID-19. 2020. Disponível em: <https://www.uniad.org.br/destaques/recomendacoes-para-cuidados-e-assistencia-ao-recem-nascido-com-suspeita-ou-diagnostico-de-covid-19/>. Acesso em 30/03/2020.*

7. *Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.*

Créditos

Documento elaborado por:

Isis Letícia Brasil dos Santos

Michelle Aparecida Ramos Azevedo Caldas

Revisado por:

Andréa da Luz Carvalho

Flávia Lessa

Juliana Xavier

Sônia Gertner

Projeto gráfico e diagramação:

Marcelo Santos

Realização:

Núcleo de Saúde do Trabalhador - Nust/CST/Cogepe

Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz

