

Mantenga a su bebé sano y seguro

Tome estas medidas durante la pandemia de COVID-19

Enlace a la versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>



No le ponga una mascarilla o un protector facial a su bebé

Los bebés se mueven frecuentemente y sus movimientos podrían hacer que el protector facial de plástico o la mascarilla les bloquee la nariz y la boca, o hacer que las tiras lo estrangulen.

- Los niños menores de dos años no deben usar [mascarillas](#) ni protectores faciales.
- Ponerle un protector facial o una mascarilla a su bebé podría aumentar el riesgo de [síndrome de muerte súbita del lactante \(SIDS, por sus siglas en inglés\)](#) o estrangularlo o asfixiarlo.



Limite las visitas para ver a su bebé recién nacido

Por lo general, el nacimiento de un bebé hace que las familias se reúnan para celebrar. Antes de dejar que las visitas entren a su casa:

- Considere el riesgo de COVID-19 para usted, su bebé, las personas que viven con usted, y las visitas, como los abuelos u otras [personas en mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19](#).
 - » Dejar que personas que no vivan con usted entren a su casa puede aumentar el riesgo de propagar el COVID-19.
 - » Algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus.
- [Limite las reuniones en persona y considere otras opciones, como celebrar de manera virtual, para quienes quieran ver a su bebé.](#)



Mantenga 6 pies o 2 metros de distancia entre su bebé y las personas que no vivan en su casa, y entre su bebé y quienes estén enfermos

- Considere los riesgos de COVID-19 para usted y su bebé antes de que [decida si sale o no de su casa](#) para hacer actividades que no sean visitas médicas o relacionadas con el cuidado de niños.
- Pregúnteles a los encargados del [programa de cuidado de niños](#) acerca de los planes que tengan para proteger a su bebé y familia, y al personal.



Conozca los posibles signos y síntomas del COVID-19 en los bebés

Los bebés menores de 1 año podrían tener más probabilidades de enfermarse gravemente de COVID-19 que los niños mayores, pero la mayoría de los bebés que dan positivo en la prueba del COVID-19 tienen síntomas leves o no tienen ningún síntoma.

- Los síntomas que se han reportado en los recién nacidos con COVID-19 incluyen fiebre, cansancio excesivo o inactividad, moqueo, tos, vómitos, diarrea, dificultad para alimentarse y problemas para respirar o respiración superficial.
- Si su bebé presenta síntomas o usted cree que su bebé podría haber estado expuesto al COVID-19:
 - » Comuníquese con el proveedor de atención médica de su bebé dentro de las 24 horas y siga las [medidas para cuidar a los niños con COVID-19](#).
 - » **Si su bebé tiene signos de advertencia de una emergencia (como dificultad para respirar), busque atención médica de emergencia de inmediato. Llame al 911.**



DISTRIBUIDO POR:

cdc.gov/coronavirus-es



Lleve al bebé a sus chequeos de rutina

No se salte las citas de atención médica de su bebé. Los chequeos de recién nacidos deberían ser en persona, si es posible. De esa manera, el proveedor de atención médica de su bebé puede:

- Chequear cómo se encuentran usted y su bebé en general.
- Chequear el crecimiento y la alimentación de su bebé.
- Chequear a su bebé para ver si tiene [ictericia](#).
- Asegúrese de que a su bebé le hayan hecho las [pruebas de evaluación del recién nacido](#) y hágale las pruebas que se deban repetir o las de seguimiento.

Si cree que usted o su bebé podrían tener COVID-19, o podrían haber estado expuestos a alguien con esa enfermedad, llame al proveedor de atención médica de su bebé antes de ir a la cita.



Asegúrese de que su bebé duerma de manera segura

Dormir de manera segura es importante para mantener a los bebés sanos. Tome medidas para ayudar a su bebé a dormir de manera segura y reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño, como el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS):

- Acueste a su bebé boca arriba cada vez que lo ponga a dormir, ya sea para la siesta o para dormir durante la noche.
- Use una superficie firme y plana para que duerma el bebé, como un colchón en una cuna cubierto con una sábana ajustable (*fitted sheet*). El bebé no debe dormir en una cama para adultos, catre o cama plegable, colchón inflable, sofá ni sillón.
- Comparta su dormitorio con el bebé, pero no la cama. Su bebé debe dormir en su propia superficie, separado de usted y de otros adultos o niños.
- Mantenga la ropa blanda de cama —como mantas, almohadas, protectores acolchados— y los juguetes de peluche fuera del área donde duerme el bebé.
- No cubra la cabeza del bebé ni permita que le dé mucho calor. Algunos signos de que su bebé podría tener mucho calor son la transpiración o tener el pecho caliente.
- No fume ni permita que nadie fume cerca de su bebé.



Cuide su propia salud social, emocional y mental

Durante la pandemia de COVID-19, es posible que los padres y madres estén más [estresados](#) y cansados.

- Aprenda maneras de sobrellevar el estrés y [consejos para cuidarse](#) durante la pandemia de COVID-19.
- Llame a su proveedor de atención médica si cree que tiene [depresión](#) después del embarazo.