

Doença pelo novo vírus da gripe A (H1N1)v

Mulheres grávidas ou a amamentar

O que as mulheres grávidas precisam de saber acerca do novo vírus da gripe A(H1N1)v

1. E se eu estiver grávida e contrair esta nova gripe?

As mulheres grávidas têm maior probabilidade de ter complicações graves com a nova gripe A(H1N1)v tal como acontece com a gripe sazonal, mas não há evidência que tenham maior probabilidade de contrair esta infecção.

Saiba que se ficar doente pode fazer o mesmo tratamento que o resto da população.

2. O que posso eu fazer para me proteger a mim, ao meu bebé e família?

Não existe actualmente vacina para esta infecção.

As medidas preventivas são muito importantes.

Siga estes passos para prevenir a propagação de vírus e proteger a sua saúde:

- Cubra o nariz e a boca com um lenço de papel sempre que tosse, espirra ou alguém o faz perto de si. Deite o lenço no lixo após a utilização;
- Lave frequentemente as mãos, com água quente e sabão, durante 15 a 20 segundos; especialmente depois de um espirro ou tosse. Se utilizar um gel de lavagem de mãos à base de álcool, não adicione água e espalhe o gel nas mãos até que evapore/sequer;
- Em ambientes muito movimentados, evite tocar nos olhos, nariz e boca, antes de lavar as mãos. O vírus também se propaga deste modo;
- Se for indicada a sua utilização, use correctamente as máscaras faciais.
- Evite o contacto com pessoas doentes.

3. Quais os sintomas de gripe A(H1N1)v?

Os sintomas são parecidos com os da gripe sazonal habitual e incluem o seguinte:

- Febre
- Tosse
- Dores de garganta
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Erupção cutânea
- Arrepios e fadiga
- Por vezes diarreia e vómitos

4. O que devo fazer se ficar doente?

- Se teve contacto próximo com alguém infectado com a gripe A, ou que esteja a ser tratado por contacto com o vírus da gripe A(H1N1)v, contacte a Linha “Saúde 24” (808 24 24 24) e esclareça se precisa de tratamento.
- Se houver casos de gripe A(H1N1)v na sua comunidade preste atenção especial ao seu corpo e ao que está a sentir.
- Se sentir sintomas ligeiros de gripe, permaneça em casa, limite o contacto com outras pessoas e telefone para a Linha “Saúde 24” (808 24 24 24).

5. Como é tratada esta gripe?

- Trate a febre. Manter a temperatura dentro dos seus valores habituais é muito importante para o seu bebé. O Paracetamol é o melhor tratamento para a febre durante a gravidez e

pode ser tomado 1gr de 8/8horas. Se tiver dúvidas pode ligar para a Linha “Saúde 24” (808 24 24 24).

- Beba água ou outros líquidos, em abundância para repor os que perdeu por estar com febre.
- Os medicamentos antivirais como o Tamiflu® (oseltamivir) ou Relenza® (zanamivir) só devem ser utilizados sob prescrição médica. Não estão descritas complicações na grávida ou no feto com a utilização destes fármacos.

O que precisam saber as mulheres que amamentam acerca do novo vírus da gripe A(H1N1)v

Considerações:

- As mães não doentes com o vírus da gripe A(H1N1)v, deverão ser encorajadas a iniciar precocemente a amamentação e a amamentar com frequência os seus filhos.
- Idealmente os bebés deverão receber sobretudo leite materno. Eliminar a desnecessária substituição com fórmulas para lactentes, ajudará os bebés a adquirir um maior número de anticorpos maternos (Anticorpos são proteínas fabricadas no corpo pelo sistema imunitário que ajudam a combater a infecção).
- Os recém-nascidos têm um elevado risco de doença grave com este novo vírus da gripe A(H1N1)v e muito pouco se sabe, ainda, sobre a prevenção da gripe A. Se viável apenas os adultos saudáveis deverão cuidar dos recém-nascidos, inclusive para os alimentar.
- O risco de transmissão através do leite é desconhecido. No entanto, os estudos efectuados sobre a presença de vírus no leite humano na gripe sazonal, sugerem que esse risco é raro, pelo que se supõe que a passagem deste vírus no leite seja também pouco provável.
- As mulheres doentes com a infecção pelo vírus da gripe A(H1N1)v podem extrair o leite, para recipientes próprios, e solicitar a um membro da família que esteja saudável que o dê ao bebé.

1. O que posso fazer para proteger o meu bebé deste vírus?

- Tenha um cuidado extra em lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, durante 15 a 20 segundos, ou com uma solução alcoólica.
- Mantenha o bebé afastado de pessoas doentes.
- Limite a permuta de brinquedos com outras crianças sobretudo se os levam à boca.
- Lave frequentemente com água e sabão os objectos que o bebé ponha na boca.

2. Amamentar protege os bebés desta nova gripe?

- Os bebés não amamentados estão mais vulneráveis à infecção e à hospitalização, por doença respiratória grave, do que os amamentados.
- Os recém-nascidos não amamentados têm menor capacidade de se defenderem da infecção pois não dispõem dos anticorpos protectores que passam no leite das mães.
- Como se trata de um vírus novo não se conhece ainda a protecção específica para esta situação.

3. E se Eu estiver doente? Posso amamentar o meu bebé?

Sim. O aleitamento materno deve ser apoiado também perante esta doença, porque protege os bebés de infecções respiratórias.

- A mãe doente com gripe A(H1N1)v deve ser encorajada a fazer a extracção do seu leite. Durante o período de contágio, o bebé deverá receber o leite que a mãe extraiu, dado por uma pessoa/familiar não doente.
- A mãe doente com gripe A(H1N1)v, sem mais ninguém que possa cuidar ou alimentar o seu bebé, é importante reforçar os cuidados:
 - ◇ Ter cautela em não tossir ou espirrar a menos de 1 metro do bebé ou para a sua face;
 - ◇ Proteger o nariz e a boca com um lenço quando tosse ou espirra;

- ◇ Lavar as mãos depois de espirrar ou tossir;
- ◇ Utilizar máscara quando cuida do bebê. (Substitua-a se a sentir húmida);
- ◇ Retirar a máscara tocando apenas nos atilhos/elásticos e não na frente (se tocar na parte da frente da máscara deve lavar cuidadosamente as mãos antes de tocar no seu bebê).

4. Poderei continuar a amamentar se estiver a tomar medicamentos para prevenir ou tratar esta gripe?

Sim. O tratamento ou profilaxia com medicação antiviral não constitui contra-indicação para a amamentação.

5. Interrompo a amamentação se suspeitar que tive contacto com o vírus da gripe A(H1N1)v?

Não. As mães produzem anticorpos para combater as infecções com as quais entram em contacto e o seu leite fica adequado a debelar as mesmas infecções nos seus filhos. O aleitamento materno ajuda a desenvolver a capacidade do bebê para se defender das doenças infecciosas, deve no entanto utilizar as medidas preventivas anteriormente descritas.

6. E se o meu bebê ficar doente, posso amamentá-lo?

Sim. O melhor que pode fazer pelo seu bebê doente é manter o aleitamento. Ofereça-lhe a mama com maior frequência.

- Os bebês que estão doentes têm maior necessidade de líquidos. O que obtêm quando mamam é superior a qualquer outro, melhor que a água, o sumo ou soluções de reposição hidroelectrolítica, porque também ajuda a proteger o sistema imunitário do bebê.
- Se o seu filho está tão doente que não consegue mamar, pode oferecer o seu leite por copo, biberão, seringa ou conta gotas.