



CUIDAR DE UM BEBÉ *EM TEMPOS DE PANDEMIA*



Por Dr^a. Alexandra Almeida
Clínica Pediátrica da CSB

Que estranhos são estes tempos de pandemia! E que insegurança geram, sobretudo, se temos em casa um bebé acabado de nascer. Na conjuntura atual, além das dúvidas próprias de quem recebe um bebé sem livro de instruções, os novos pais deparam-se com a questão do momento: o que fazer para proteger o novo bebé, em tempos de pandemia?

Os bebés recém-nascidos estão em risco?

O novo coronavírus SARS-Cov-2, responsável pela doença COVID-19, é transmitido de pessoa a pessoa quando alguém contaminado emite gotículas de saliva a falar ou secreções a tossir ou espirrar. As mãos enchem-se de vírus quando alguém coça o nariz, toca na boca, espirra ou tosse para as mãos. À boleia das mãos e das gotículas de saliva e secreções, os vírus passam das pessoas contaminadas para o que está ao seu alcance: outras pessoas, objetos e superfícies. E os bebés não são exceção.

Até ao presente momento, observaram-se algumas complicações em grávidas com COVID-19, que levaram, nomeadamente, ao nascimento de alguns bebés prematuros, mas não é claro que essas complicações estejam relacionadas com a infeção materna. No entanto, após o nascimento, os bebés são tão vulneráveis como qualquer outra pessoa. É fácil compreender o que pode acontecer quando alguém doente, mesmo com sintomas muito leves ou quase impercetíveis, chega perto de um bebé: fala junto do bebé, ri e tosse; faz festas, dá carinhos e espirra; pega ao colo, embala, coça o nariz, dá mimos e beijinhos. E, sem querer, o bebé infetou.

Neste momento, não há ainda dados reais quanto ao número de crianças infetadas no mundo por SARS-CoV-2. Sabemos que quando são infetadas, a gravidade da infeção parece ser muito menor nas crianças do que nos adultos, sendo a mortalidade reduzida. Traduzindo esta informação para números, em 18/04/2020, o site www.worldometers.info/coronavirus referia que em Nova York, cidade gravemente atingida por COVID-19, a letalidade (nº de óbitos/ nº de doentes confirmados) até aos 14 anos de idade era de 0.04% e os 3 únicos casos fatais aconteceram em crianças previamente doentes. Até ao mesmo dia, em Portugal, a DGS referia zero mortes em idade inferior a 40 anos.

Mas entre morrer e ficar doente vai uma grande diferença. Os bebés pequenos podem ficar gravemente doentes se apanham algumas doenças víricas nos primeiros tempos de vida. É assim com o vírus da gripe sazonal, com o famoso vírus sincicial respiratório, com o adenovírus e com outros vírus causadores de bronquiolites e pneumonias na infância. Ainda não sabemos como é realmente com o SARS-CoV-2, mas não são de estranhar os relatos esporádicos de bebés pequenos gravemente doentes. Portanto, o melhor é mesmo evitar a infeção.

Como manter o bebé seguro, em tempo de pandemia?

› Cumprir o isolamento social - Fique em casa e não receba visitas. Mesmo que estas se sintam saudáveis. Os dados atuais parecem indicar que os doentes com COVID-19 podem ser contagiosos numa fase em que ainda não notam sintomas. Se sentir necessidade de suporte, opte pela ajuda de alguém que lhe seja querido e em quem confia. Será prudente que essa pessoa esteja há 14 dias em casa e não apresente qualquer sintoma de doença. Quem sabe se esta não é uma maneira de preservar o seu sossego no pós-parto?

- › Preservar e estimular as relações afetivas à distância - Manter o vínculo afetivo e ter o apoio de quem gostamos tem um impacto extremamente positivo na maneira como conseguimos lidar com situações difíceis. Em tempos de pandemia, pode fazê-lo à distância, por WhatsApp, FaceTime, Hangouts, Skype. Vá à janela ou à varanda e fale com os vizinhos... à distância. Tire fotos, grave sons e conversas, faça vídeos e mande para os entes queridos.
- › Não esquecer o afastamento recomendado entre pessoas - Se tiver que sair de casa, afaste-se 2 metros das outras pessoas. Se morar com várias pessoas, incluindo outras crianças, mantenha o bebé afastado daqueles que entram e saem. Isole-o, se alguém estiver doente. Mas se os manos estão saudáveis e há mais de 14 dias em casa, inclua o bebé na vida diária da família.
- › Lavar frequentemente as mãos - Converse com o seu bebé, acarinie, embale, dê colinho, mas antes de lhe tocar e de dar de mamar, lave muito bem as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos. Se não tiver água por perto, use a solução alcoólica durante o mesmo tempo, esfregando as mãos uma na outra até secarem. Evite tocar na sua cara, no nariz, na boca e nos olhos quando estiver a cuidar ou a dar de mamar. Se isto acontecer, lave ou desinfete novamente as mãos. Evite beijos na cara e nas mãos do bebé; a zona da cabeça ou os pés são mais seguros.
- › Não descurar a etiqueta respiratória - Se tossir ou espirrar, faça-o para o cotovelo dobrado ou para um lenço de papel. Assoe o nariz para lenços de papel e use cada lenço de papel apenas uma vez. Deite-os no caixote do lixo de imediato e não os deixe espalhados nem os guarde no bolso ou na manga.
- › Manter a casa limpa e arejada - Abra as janelas. Deixe entrar o ar e o sol. Este novo coronavírus pode permanecer nas bancadas e superfícies horas a fio, mas a limpeza e desinfecção frequente das mãos, superfícies e objetos diminui consideravelmente o risco de infeção. Água e detergente adequado em abundância são suficientes para manter as superfícies de casa limpas e livres de vírus. Cuide também do telemóvel: desligue-o, retire-lhe a capa e, com toalhetas de limpeza ou de bebé humedecidas com detergente ou com álcool a 70%, limpe bem o ecrã e todas as superfícies do aparelho.

E quanto à amamentação?

O aleitamento materno tem enormes benefícios para a saúde e desenvolvimento do bebé, promove a vinculação e deve ser incentivado. Mas se estiver doente, procure os conselhos do pessoal de saúde. Até agora não há prova de que o leite materno possa transmitir este vírus, parecendo até conferir proteção. Pelo contrário, a mamã doente pode transmitir o vírus durante o ato de amamentar, através contacto próximo com um bebé sem defesas. Neste caso, é desejável extrair o leite com toda a higiene para que seja administrado por uma pessoa saudável que trate do bebé.

Devem ser usadas máscaras dentro de casa?

O uso de uma máscara dentro de casa, nomeadamente pela mãe, é recomendado para quem tenha sintomas gripais (tosse, espirros, dor de garganta, pingos no nariz, febre, dores musculares, falta de ar). Se forem usadas máscaras, elas devem ser usadas e descartadas adequadamente para garantir a sua eficácia e evitar qualquer risco aumentado de transmissão do vírus. Informe-se com o pessoal de saúde quanto ao uso correto de máscara. O uso de uma máscara isoladamente não é suficiente para interromper a cadeia de transmissão das infeções e deve ser combinado com a lavagem frequente das mãos, com o afastamento de 2 metros entre pessoas e com a etiqueta respiratória correta. As máscaras não são aconselhadas a crianças menores de dois anos. Esteja atento às indicações da DGS sobre o uso de máscaras.

Como proceder com as consultas médicas do bebé?

Quando tiver alta do hospital, deverá contactar telefonicamente o seu pediatra ou o seu centro de saúde de modo a agendar o teste do pezinho e a 1ª consulta. Mesmo em tempo de pandemia, a vigilância das crianças, durante o primeiro ano de vida, entre os 18 e 24 meses e aos 5 anos de idade, assim como a vacinação, são consideradas prioritárias.

E se alguém em casa ficar doente?

Se alguém se sentir doente, mesmo com sintomas ligeiros, afaste o bebé, coloque-o noutra divisão e não permita o contacto com o doente. Contacte o seu médico, a linha Saúde 24 (808 24 24 24) ou a linha de apoio do seu Centro de Saúde.

Em tempo de pandemia, usufrua do seu bebé com calma e em segurança.

Procure informação fidedigna. Consulte o site da DGS: <https://covid19.min-saude.pt>

