

LA GRIP, L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

Embaràs i vulnerabilitat:

L'embaràs és una situació especial en què es produeixen nombrosos canvis en l'organisme de la mare; entre els quals una disminució natural de la immunitat (és a dir, de la capacitat de defensar-se davant de les infeccions). És aquesta pèrdua d'immunitat la que fa que les embarassades siguin més propenses a la grip.

Aquesta predisposició més alta en l'embaràs ha ocorregut sempre, tant en pandèmies anteriors com en la grip estacional. No obstant això, la majoria de les embarassades que passen la grip es curen sense complicacions, igual que la resta de la població. Això ocorre també en l'actual pandèmia de grip A (H1N1). En general, els casos d'aquesta grip en embarassades han sigut lleus, com una grip normal.

Prevenió de la grip en embarassades

Les mesures per a previndre la grip durant l'embaràs i per a evitar transmetre-la són les mateixes que les que recomanem adoptar a qualsevol persona:

- Llavar-se sovint les mans amb aigua i sabó.
- Evitar el contacte amb persones que tinguen símptomes de grip.
- En tossir o esternudar, cobrir-se el nas i la boca amb mocadors d'un sol ús, tirar-los, sempre al fem, i llavar-se bé les mans després.
- Evitar, si és possible, ambients molt concorreguts on pugui haver-hi persones amb grip.
- Procurar, sempre que es pugui, ventilar bé els espais tancats.
- Per a mantindre un bon estat immunitari, seguir els consells d'alimentació que li haja donat el seu metge, caminar si és possible una hora cada dia, dormir huit hores i evitar l'alcohol i el tabac.



Símptomes de la grip en embarassades:

Els símptomes produïts per la nova grip A (H1N1) en una embarassada són els mateixos que els que origina en qualsevol altra persona. Pense en la possibilitat d'haver contret aquesta malaltia si, de manera sobtada, tinguera:

1. Al menys un d'aquest quatre símptomes:

- Febra superior a 38 °C.
- Malestar general.
- Mal de cap.
- Dolors musculars.

2. I, a més, al menys un d'aquests tres:

- Tos.
- Mal de gola.
- Dificultat per a respirar.

De vegades també poden aparèixer nàusees i vòmits.



LA GRIP, L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA

Què cal fer?

Si està vosté embarassada i té símptomes de grip en les primeres 48 hores, consulte el seu metge perquè, si calguera, li pose tractament.

Durant l'embaràs cal prestar molta atenció a la febra i abaixar-la com més prompte millor amb paracetamol.

Si el cas no és greu, potser el metge li recomane, senzillament, romandre a casa, en repòs, fins a 24 hores després que desaparega [la febra](#).

Si, durant la malaltia, presentara algun dels símptomes següents, pose's [en contacte](#) com més prompte millor amb [els serveis sanitaris](#):

- Dificultat per a respirar.
- Sensació de falta d'aire, siga en repòs o en fer esforços físics.
- Dolor toràcic.
- Espot sanguinolent o de color anormal.
- Mareig o alteracions de la consciència.
- Febra elevada que persistisca durant més de tres dies.
- Caiguda de la pressió arterial.
- Empitjorament sobtat.
- Empitjorament passats ja set dies de malaltia.
- Altres símptomes, diferents dels habituals de la grip.



Què faig si estic embarassada i he estat en contacte estret amb persones que tenen o podrien tindre la grip?

Estiga atenta als possibles símptomes gripals enumerats anteriorment. Si aparegueren símptomes compatibles amb grip, consulte immediatament el seu metge, perquè, en l'embaràs, és fonamental tractar la grip com més prompte millor (en les primeres 48 hores), per a evitar complicacions possibles.

Vacunes de la grip

- Es recomana l'administració de la vacuna inactivada de la grip estacional a totes les embarassades. Aquesta vacuna es pot administrar en qualsevol dels tres trimestres de l'embaràs.
- La vacuna contra la grip pandèmica pel nou virus A (H1N1) començarà a administrar-se el dia 16 de novembre al nostre país. Les embarassades són un dels grups considerats prioritaris per a rebre aquesta vacuna. Consulte el seu metge.

Lactància i grip

La lactància transfeix anticossos de la mare al nadó, amb la qual cosa protegeix el bebé de les infeccions durant els sis primers mesos, fins que desenvolupe la seua pròpia immunitat

Si està alletant el seu bebé, i té [vosté grip](#), [no suspenga la lactància](#). El virus de la grip no es transmet a través de la llet materna.

Mentre li dóna el pit, pot [usar màscara](#) per a assegurar-se que, si vosté tus, les gotetes de saliva no entren en contacte amb el bebé.

Si les circumstàncies maternes dificultaren molt la lactància, la dona podria [extraure's la llet, per a donar-la](#) al bebé després [en biberó](#).

Tampoc es recomana suspendre la lactància encara que la mare estiga prenent [antivírics](#) com ara oseltamivir (TAMIFLÚ®) o zanamivir (RELENZA®), perquè els nivells d'aquests antivírics en la llet materna [no són perjudicials per al bebé](#).

