

**Actualizado em 14-01-2010\***

## ANEXO 2

### **O que as mulheres que amamentam precisam de saber acerca do novo vírus da gripe pandémica (H1N1) 2009**

#### **Considerações:**

- Idealmente os bebés deverão receber sobretudo leite materno pelo que todas as mães deverão ser encorajadas a iniciar precocemente a amamentação e a amamentar com frequência os seus filhos.
- As mulheres doentes com a infecção pelo vírus da gripe pandémica (H1N1) 2009 podem extrair o leite, para recipientes próprios, e solicitar a um membro da família que esteja saudável que o dê ao bebé.
- Os recém-nascidos têm um elevado risco de doença grave com este novo vírus da gripe pandémica (H1N1) 2009. Se possível, apenas os adultos saudáveis deverão cuidar dos recém-nascidos, inclusive para os alimentar.

#### **1- O que posso fazer para proteger o meu bebé deste vírus?**

- [Está recomendada a vacinação nas mulheres que amamentam.](#)
- Tenha um cuidado extra em lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, durante 40 a 60 segundos, ou com uma solução anti-séptica de base alcoólica.
- Mantenha o bebé afastado de pessoas doentes.
- Evite a permuta de brinquedos com outras crianças.
- Lave frequentemente com água e sabão os objectos que o bebé põe 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.
- Os recém-nascidos não amamentados têm menor capacidade de se defenderem da infecção pois não dispõem dos anticorpos protectores [que lhe são fornecidos pelo leite materno.](#)

\*Documento sujeito a actualização, apresentando-se as últimas alterações do texto a letra azul.

**Actualizado em 14-01-2010\***

### **3- E se eu estiver doente? Posso amamentar o meu bebé?**

**Sim.** O aleitamento materno deve ser apoiado porque protege os bebés de infecções respiratórias.

- A mãe doente com gripe pandémica (H1N1) 2009 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 pandémica (H1N1) 2009, sem mais ninguém que possa cuidar ou alimentar o seu bebé, deverá reforçar os seguintes cuidados:
  - 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 tossir ou espirrar;
  - Lavar as mãos depois de espirrar ou tossir;
  - Utilizar máscara quando cuida do bebé (substituir 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 bebé).

### **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 pandémica (H1N1) 2009?**

**Não.** O leite materno contém anticorpos que ajudam a proteger o bebé de infecções, pelo que deve continuar o aleitamento, mantendo os cuidados anteriormente descritos.

### **6- E se o meu bebé ficar doente, posso amamentá-lo?**

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

- Os bebés que estão doentes têm maior necessidade de líquidos. O líquido mais adequado ao bebé é o leite materno, que simultaneamente fornece anticorpos que ajudam a combater as infecções.