

Recomendaciones para **EMBARAZADAS** en tiempos de crisis

**MANTÉN ACTIVOS
MENTE Y CUERPO**

**CONECTA CON
TU BEBÉ**

**INFÓRMATE DE
FUENTES FIABLES**

**CONFÍA EN TI
Y EN TU BEBÉ**



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

GRUPO DE PSICOLOGÍA PERINATAL

MANTÉN ACTIVOS MENTE Y CUERPO

- ▶ Con rutinas saludables (tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán): cuida tu dieta, haz ejercicio, practica relajación, meditación...
- ▶ Realiza tareas gratificantes de autocuidado: lee, escucha música, dibuja... Aprovecha para hacer todo aquello para lo que habitualmente no tienes tiempo.
- ▶ Habla de cómo te sientes: comparte tus miedos, preocupaciones, ilusiones. Y si lo necesitas, pide ayuda.

CONECTA CON TU BEBÉ

- ▶ Tu bebé no sabe que hay una crisis y te sigue necesitando, así que dedica un tiempo del día a hablarle, cantarle y tocar tu barriga para sentir sus movimientos.
- ▶ Escucha música que te ayude a relajarte y a conectar con tu bebé; puedes preparar una lista que te acompañe durante el parto.
- ▶ Crea una fuente de recuerdos: escribe un diario para leerlo juntos más adelante, una caja donde guardar los objetos importantes, un álbum de fotos... con el tiempo se lo podrás enseñar y serán momentos muy especiales.

INFÓRMATE DE FUENTES FIABLES

- ▶ **Informarse es clave para comprender la situación, pero escoge fuentes fiables y no estés constantemente conectada a las noticias. Uno o dos momentos al día son suficientes para mantenerte actualizada.**
- ▶ **Los protocolos de los hospitales porque pueden cambiar, así puedes prepararte: pregunta a tus profesionales de referencia (ginecólogo/a o matrona).**
- ▶ **Prepara el plan de parto: llévalo escrito y firmado; compártelo con tu acompañante y hablad de aquello que es importante para ti para que sea tu apoyo durante el parto.**

CONFÍA EN TI Y EN TU BEBÉ

- ▶ **En tu propio cuerpo: sabe lo que hacer incluso en crisis.**
- ▶ **En los profesionales sanitarios: están preparados para cuidaros a ti y a tu bebé.**
- ▶ **En tu bebé: lo único importante que necesita eres tú y, si las cosas no van como has soñado, después tenéis toda la vida para repararlo con amor, caricias y cuidados.**