

**MAMÁS
Y
COVID-19**



PARA TRANQUILIZAR:

¿ QUÉ NOS DICE LA CIENCIA ?



**No hay evidencias de transmisión del COVID 19
al bebé durante la gestación**



**No hay evidencias de mayor riesgo de aborto
espontáneo**



**Baja probabilidad de anomalías en el bebé a
causa del COVID 19**

RECOMENDACIONES GENERALES



Quédate en casa y no recibas visitas.
(No acudas al los centros de salud, salvo que sea estrictamente necesario)



Ventila las habitaciones

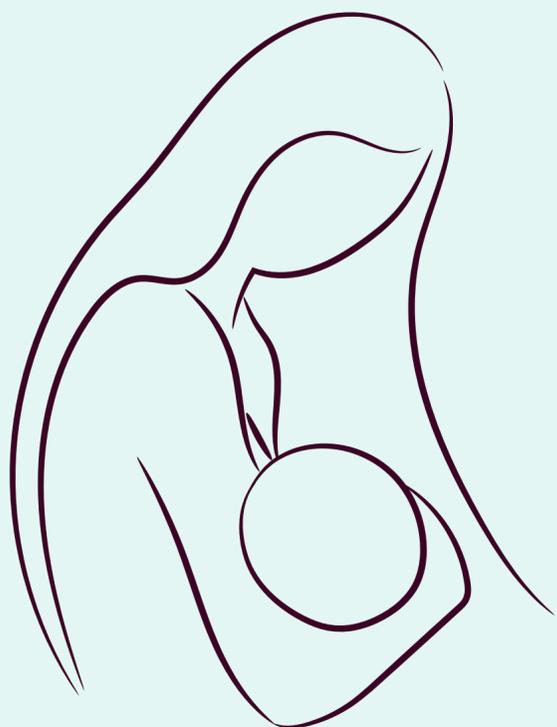
Toma distancia de las personas con las que convivas. Utiliza tus propias toallas , vajillas, baño (si no es posible desinfectalo con frecuencia)



Si tienes cita médica, contacta con la matrona o unidad de maternidad.

Puedes elaborar un Plan de Parto. Documento donde se recogen las preferencias, necesidades y deseos de las madres sobre el proceso de parto y el nacimiento





Puedes amamantar a tu bebé en caso de padecer la enfermedad .

La OMS así lo recomienda por su capacidad de protección frente a los virus y enfermedades

Sigue las medidas de la OMS para lactancia y contacto piel con piel (método canguro):

- uso de mascarillas y lavado de manos (antes y después del contacto con el bebé)
- desinfección de zonas de contacto



No se recomienda la separación rutinaria del recién nacido, incluso si la madre está infectada, para promover una lactancia y vínculo adecuado

Si tienes síntomas de COVID 19 o estas expuesta al virus llama al teléfono de información de tu comunidad (Ceuta : 900 720 692) o al 112 para que te dicten las medidas preventivas y pasos a seguir.
Contacta con tu unidad de maternidad

RECOMENDACIONES PARA PROTEGER TU **SALUD MENTAL**



Cuida tu alimentación con **dieta sana** que te proporcione todos los nutrientes necesarios para ti y tu bebé

Mantén una **buena higiene del** 
sueño

Establece **rutinas diarias**; levántate, vístete, desayuna y, 
!PLANIFICA TU DÍA;

Revisa tus pensamientos y contrástalos con datos objetivos.  Informaciones falsas pueden provocar un aumento de tu nivel de ansiedad

Limita el tiempo de noticias en la tv y redes sociales: la sobreinformación genera ansiedad y confusión



Céntrate en el presente. Ejercicios de relajación, meditación, técnicas de visualización

Busca un momento para conectar contigo misma a través de actividades que te hagan sentir bien : música, baile, lectura



Utiliza el humor: la risa tiene enormes beneficios para la salud y para disminuir el cortisol, la hormona del estrés.

Conecta con tu bebé: háblale y transmítele calma, ponle música



Mantente activa : realiza clases online de fitnes, baile, yoga y pilates para embarazadas

Saca un rato para **realizar actividades en pareja/ familia.** Comunícate con tu entorno y busca el **apoyo emocional**

Participa en los **foros de madres ,** como por ejemplo: **MAMA IMPORTA**

