

# 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 bebe 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

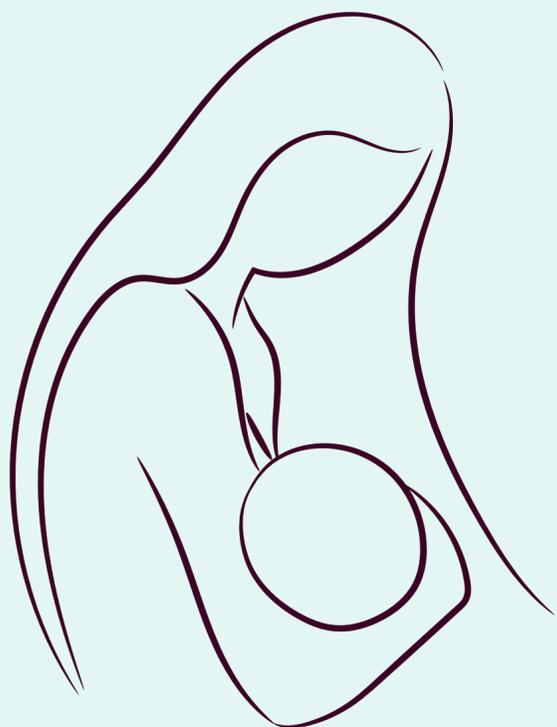
**Toma distancia** de las personas con las que convivas. Utiliza tus propias toallas , vajillas, baño ( si no es posible desinfectalo con frecuencia )



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 le dicten las medidas preventivas y pasos a seguir.

Contacte con su unidad de maternidad

## **RECOMENDACIONES PARA PROTEGER TU**

### **SALUD MENTAL**



Cuida tu alimentación con dieta sana que te proporcione todos los nutrientes necesario 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 es 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 :** clases online de fitness, 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**

