

LO QUE DEBE SABER SI ESTÁ EMBARAZADA

1 **Practique el distanciamiento social—**

evite multitudes, el transporte público y mantenga al menos 6 pies de distancia de otros. Y quédese en casa lo más posible.



6 Tómese descansos de las noticias sobre la pandemia; mantenga la actividad física; y pruebe yoga y meditación para ayudar a **reducir la ansiedad.**



2 **Pregunte a su hospital o centro médico** si se permiten en la sala de partos a las personas de apoyo (ej. doula, pareja, familia).



7 **Conéctese con sus seres queridos.**

Dígalos a su pareja, familiares y amigos cómo se siente.



3 Si entró en trabajo de parto y tiene o puede tener COVID-19, **llame al hospital** para que el personal pueda proteger a su bebé y a otros contra la infección.



8 Durante la pandemia, mantenga **una rutina diaria.** Dúchese, coma alimentos sanos, beba suficiente agua y descanse bien a la noche.



4 Si tiene o puede tener COVID-19, tal vez esté en una habitación separada de su recién nacido. Si no está separada, **reduzca el riesgo de infección lavándose las manos** cuidadosamente y **usando una mascarilla** antes de tocar a su bebé.



9 **Usted no está sola—** conéctese con otros, comparta su historia y hable con otras futuras o nuevas mamás en

share.marchofdimes.org



5 Si está separada de su recién nacido y desea **amamantar:**

- **Use un sacaleches—**lávase las manos cuidadosamente antes de usarlo. Un cuidador sano puede darle la leche materna a su bebé.
- **De su seno—**lávase las manos cuidadosamente y use una mascarilla.



**MAMÁS
SANAS.
BEBÉS
FUERTES.**

