



¿Estás en período de gestación?

Te proponemos algunas ideas saludables para cuidarte y cuidar a tu bebé



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Contexto

La gestación es un período de grandes modificaciones a nivel metabólico, hormonal e inmunológico perceptibles por la persona desde el inicio de la gestación.

Desde el punto de vista psicológico, el embarazo implica un importante cambio en la vida de la persona, esta debe emplear todos los recursos posibles para que pueda enfrentarse a los cambios de la gestación y del nacimiento y a su vez, elaborar estrategias para llevar a cabo el cuidado del recién nacido.

Como es de esperar, las personas gestantes también se encuentran ansiosas por la situación contextual actual mundial de pandemia con su correlativo aislamiento que incrementan aún más la incertidumbre, miedos y ansiedades.



Contexto

Estamos frente a un suceso difícil que altera las condiciones de vida y la rutina: la cuarentena, el aislamiento, las modalidades de teletrabajo, los cambios en lo social, la educación online, la interrupción de clases, etc., podrían generar estrés en las personas, afectando su salud mental.

Es importante comprender cuidar nuestra salud mental es tan importante como la salud física.

Según expertos, lo que se propicia en estos momentos es adoptar una postura de flexibilidad, entender que lo que uno “planeaba” en cuanto a su embarazo será distinto y con otras particularidades. Pese a ello, con ciertos cuidados de higiene y lo que recomiendan las autoridades sanitarias, es posible reducir en gran medida la posibilidad de contraer la enfermedad durante este período.



Por esto, para
cuidarte y cuidar
a tu bebé te
recomendamos...



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



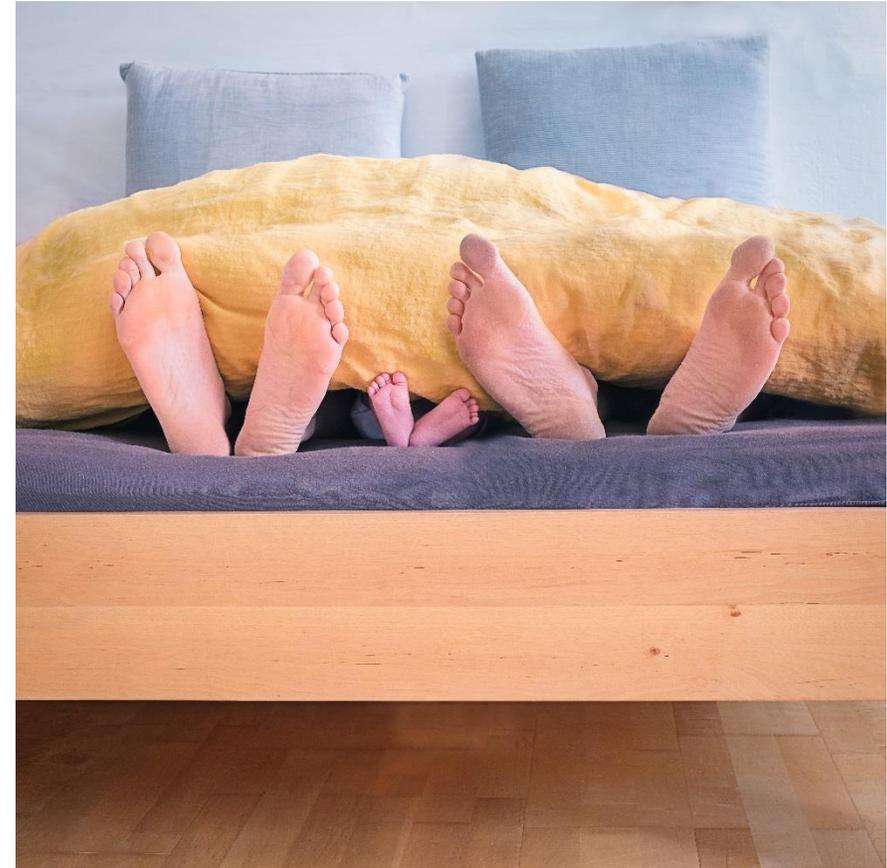
GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**

Descansar y conectar con tu bebé

Es momento de que te encuentres con tranquilidad, de que disfrutes de tu casa para descansar, dormir el tiempo que necesites y conectarte con tu bebé.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**

Acomodar su ropa y habitación

Si aún no lo hiciste, puedes lavar la ropita de tu bebé, acomodarla y guardarla. También es un buen momento para organizar su habitación o pensar en cómo lo harás.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Escuchar música relajante

Es placentero escuchar música que te relaje y te haga pensar en positivo; si vos estás bien tu bebé también lo estará. Mantener la calma es esencial.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Practicar respirar y realizar ejercicios

Mantenerte en actividad te ayudará a disminuir la ansiedad.

Es un buen momento para practicar la respiración que deberás llevar a cabo en el parto y realizar ejercicios que no requieran esfuerzos ni que sean contraindicados por tu médico.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Mantener una alimentación saludable

Tómate tiempo para elaborar tu plato preferido con tu familia.

Vuelve a hacer aquellas recetas que por falta de tiempo no realizabas.

Una alimentación saludable te ayudará a mantener buena salud física y mental.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Socializar con seres queridos

Es necesario que no te aisles, puedes contactarte con tus seres amados a través de las redes actuales: telefónicamente, por video llamadas, chat, etc.

Nunca alimentes miedos e incertidumbre, nútrete de pensamientos positivos.



Ser paciente y optimista



Cumplir con la responsabilidad de quedarnos en nuestras casas es fundamental para evitar la propagación del Coronavirus. Cuidarte significa cuidarnos entre todos, por ello es necesario que respetes la cuarentena y lo que indican las autoridades sanitarias.

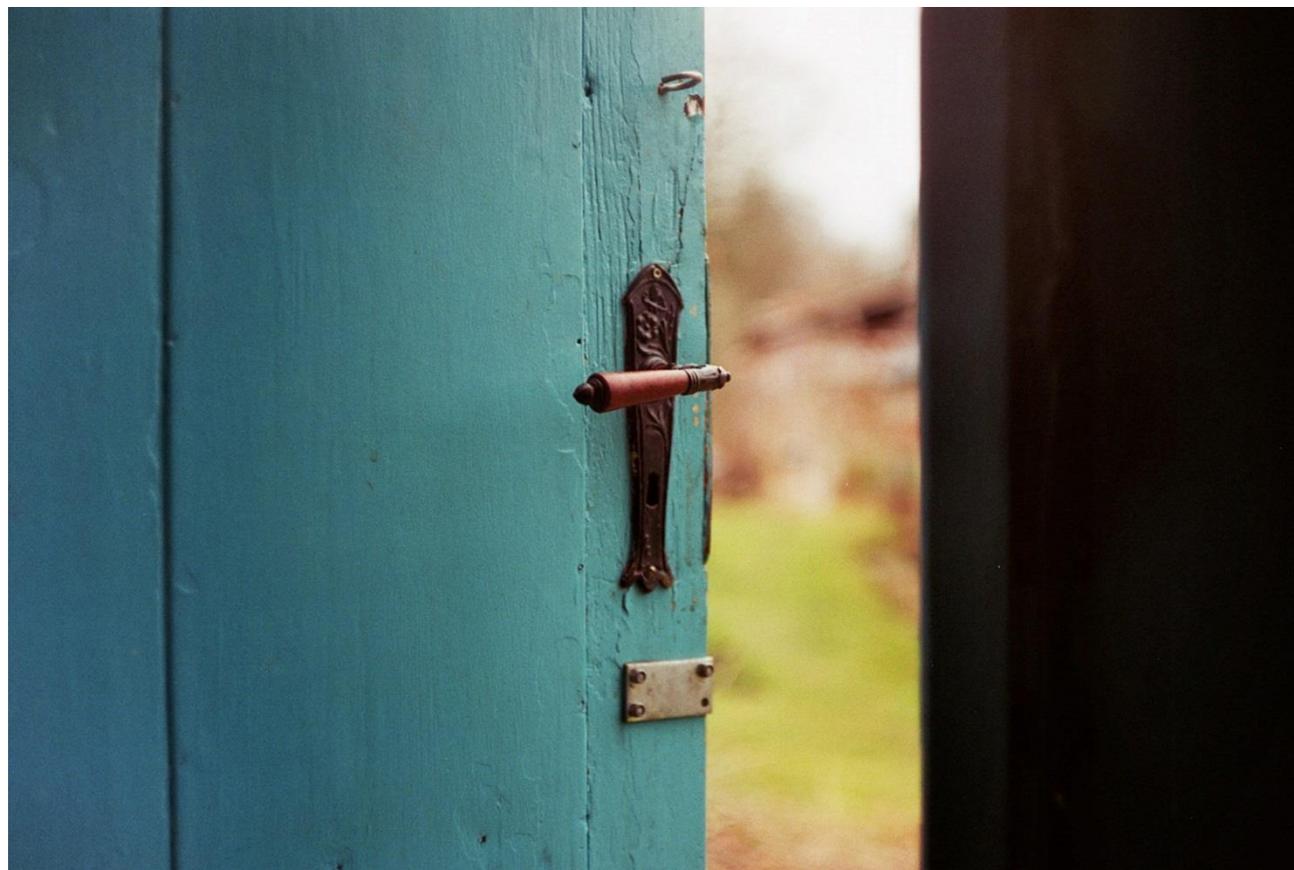
Te pedimos paciencia y optimismo.

Tu bienestar es el nuestro.



Mantener la calma, es una situación transitoria

Recuerda en todo momento el carácter transitorio de la situación de aislamiento domiciliario, todos retomaremos a la brevedad nuestra actividad habitual.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Evitar sobreinformación

Sigue las recomendaciones
y medidas de
prevención que determinen
las autoridades sanitarias.
Confía en ellos porque
saben lo que tienen que
hacer.
No te sobrecargues de
información.



Pedir ayuda profesional si necesitas

En caso de malestar físico y/o psicológico, no dudes en consultar a un profesional o médico especialista para ser atendido.



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA



Teléfono útiles

-  0 810 777 2985 | Apress – Urgencias o emergencias 24 hs.
-  0 800 122 1444 | Consultas y síntomas de COVID-19
-  0 800 888 0054 | Denuncias por incumplimiento de cuarentena
-  0 800 888 9898 | Denuncias por Violencia de Género



Dirección de
Salud en el Trabajo

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
CÓRDOBA

