



Consejos para la madre embarazada

- Elija sólo unos pocos momentos del día para informarse (1/2), no se exponga en exceso a imágenes y vídeos que tengan noticias alarmantes y posiblemente busque sólo fuentes oficiales: es importante que pueda seguir viviendo este momento con la mayor serenidad posible y su bebé con usted.

-convierta el período de aislamiento en un momento de cuidado y contacto con su bebé. En este momento puede encontrar oportunidades para cuidar de usted y tal vez intentar ejercicios de respiración y relajación. **Las emociones positivas nutren a su bebé.**

- No se aisle, aunque no pueda tener contactos directos puede encontrar otras formas de compartir este momento.

EL CONSULTORIO FAMILIAR DE LA ZONA EN DONDE VIVES ESTÁ DISPONIBLE PARA DARTE INFORMACIÓN Y APOYO EN CUALQUIER MOMENTO QUE TENGAS UNA DUDA: PUEDES LLAMAR O ENVIAR UN CORREO ELECTRÓNICO Y LOS OPERADORES TE RESPONDERÁN.

Algunas reflexiones

- **ES NORMAL TENER MIEDO**, este es un momento particular que por sí solo activa tantas emociones y hace sentir más vulnerables, no tenga miedo de expresar sus sentimientos y si hay momentos de tristeza, lo importante es volver a las actividades que nos tranquilizan y nos hacen sentir bien.
- **EL CORONAVIRUS NO TIENE QUE QUITAR SINO DONAR TIEMPO AL EMBARAZO**. Quedarse más tiempo en casa puede permitirle de preparar todo lo que necesita en el próximo futuro.
- Buscar todo lo que es posible hacer, que le guste y la haga sentir mejor **FORTALECE SU SISTEMA INMUNITARIO**, entonces: cuide su nutrición y trate de hacer ejercicios físicos que la ayuden a mantenerse en forma y a descargar la tensión.

PARA CONTACTOS:

Consultorio di Alessandria, 0131/307430, consultorioalessandria@aslal.it

Consultorio di Valenza, 0131/922801, consultorio.valenza@aslal.it

Consultorio di Acqui T./Ovada, 0144/777481, consultorio.acquiovada@aslal.it

Consultorio di Casale M.to, 0142/434956, consultorio.casale@aslal.it

Consultorio di Novi Ligure, 0143/332640, consultorio.novi@aslal.it

Consultorio di Tortona, 0131/865212, consultoriotortona@aslal.it