

Si está embarazada y usted es de raza negra, británica de raza negra, asiática, o británica de origen asiático, puede ser más vulnerable al COVID-19.

Los servicios de maternidad y los hospitales están abiertos y es seguro ir, en cualquier momento. Estamos aquí para ayudarla.

**For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here**

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرتك و أصدقائك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የአርሰዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጅሮቹዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓቺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትቺ፡ ረዳኣቲ ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስከን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾነ ከም ትኸኸሊ ክንሕብረኪ ንፈቱ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تیدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خێزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، تکایه ئێره سکان بکه



**Servicios de Maternidad del Noroeste**

Si está embarazada y usted es de raza negra, británica de raza negra, asiática, o británica de origen asiático, puede ser más vulnerable al COVID-19.

Los servicios de maternidad y los hospitales están abiertos y es seguro ir, en cualquier momento. Estamos aquí para ayudarte.



Si está embarazada y usted es de raza negra, británica de raza negra, asiática, o británica de origen asiático, puede ser más vulnerable al COVID-19.

Matronas y médicos trabajan para cuidarte.



**Confíe en su instinto:  
Llame a su matrona o a  
la unidad de maternidad  
si está preocupada.**

Los servicios de maternidad y hospitales están **abiertos y es seguro** acudir a ellos. No olvides contactar con tu matrona si:

- Has olvidado tu cita y necesitas pedir una nueva
- Tienes cualquier pregunta sobre tu salud
- No sabes cuando es tu próxima cita
- Tienes síntomas del COVID-19

Aquí hay algunas cosas que queremos que sepa:

- Los servicios de maternidad y los hospitales están abiertos y es seguro ir
- Si siente que algo no va bien, no dude en llamar a su matrona o al equipo de maternidad
- Si está preocupada por su bienestar emocional, por favor, llame a su matrona, al equipo de maternidad o al médico de cabecera.
- Tome 20 microgramos de vitamina D todos los días
- Asegúrese de vacunarse contra la gripe.
- Hable con su matrona o equipo de maternidad para solicitar servicios de traducción si los necesita.

Por favor, llame a su matrona si siente **alguno** de estos síntomas:

- Un cambio en los movimientos del bebé
- Sangrado o manchado de sangre
- Dolor en el vientre
- Tos nueva y continuada
- Calor o escalofríos
- Dificultad para respirar cuando descansa o está tumbada
- Pérdida del sentido del gusto y del olfato

**Llame al 999 si se siente muy mal o tiene un fuerte dolor en el pecho.**

### Las señales de parto son:

- Las contracciones se vuelven regulares y dolorosas
- Dolor de espalda
- Secreción de mucosa o pérdida de fluidos (rotura de bolsa)
- Sentirse mal

**Si cree que está de parto, aunque no haya salido de cuentas, póngase sin demora en contacto con su matrona o con la unidad de maternidad cuando:**

- Necesite consejo
- Tiene contracciones fuertes cada 5 minutos
- Tiene algún sangrado
- Tiene pérdidas de fluidos o cree que ha roto aguas
- Cree que sus contracciones son muy fuertes y siente que necesita más alivio para el dolor.
- Siente un cambio en los movimientos del bebé

La preeclampsia es una afección que afecta a algunas mujeres durante el embarazo o inmediatamente después del parto.

Póngase en contacto con su matrona si siente:

- Un fuerte dolor de cabeza que no desaparece con simples analgésicos
- Problemas de visión, como borrosidad o centelleos
- Dolor intenso justo debajo de las costillas
- Náuseas o vómitos
- Acidez estomacal que no desaparece con medicamentos antiácidos
- Hinchazón progresiva de la cara, las manos o los pies (por ejemplo, si su reloj o los anillos de repente ya no le caben).



**Confíe en su instinto:  
Llame a su matrona o a  
la unidad de maternidad  
si está preocupada.**



Su bebé necesita **vitamina D** para desarrollarse con normalidad y también tiene importantes beneficios para usted.

Debe tomar al menos **20 microgramos** de vitamina D todos los días durante el embarazo o la lactancia (pida consejo a su farmacéutico o a su médico de cabecera)

Esto es especialmente importante si usted:

- tienen la piel más oscura
- suele llevar ropa que cubre la mayor parte de su cuerpo cuando está al aire libre
- pasa la mayor parte del tiempo en ambientes cerrados
- tiene sobrepeso

**Puede comprar vitamina D en farmacias y supermercados o puede tener derecho a recibirla gratuitamente (hable con su matrona sobre el Healthy Start Scheme o para pedirle asesoramiento adicional).**

**Confíe en su instinto:  
Llame a su matrona o a  
la unidad de maternidad  
si está preocupada.**

Las restricciones impuestas por el COVID-19 nos han llevado a pasar más tiempo en casa. Esto se debe a que los hogares se consideran más seguros en este momento

Sin embargo, **no todo el mundo se siente seguro en su casa.**

Aquí hay algunas cosas que queremos que usted sepa:

- Su seguridad puede verse afectada por falta de afecto/respeto y apoyo o falta de tacto o aislamiento
- Su seguridad puede consistir en una restricción para acceder a su propio dinero o finanzas
- También puede tratarse de alguien que la toque o le haga daño contra su voluntad.

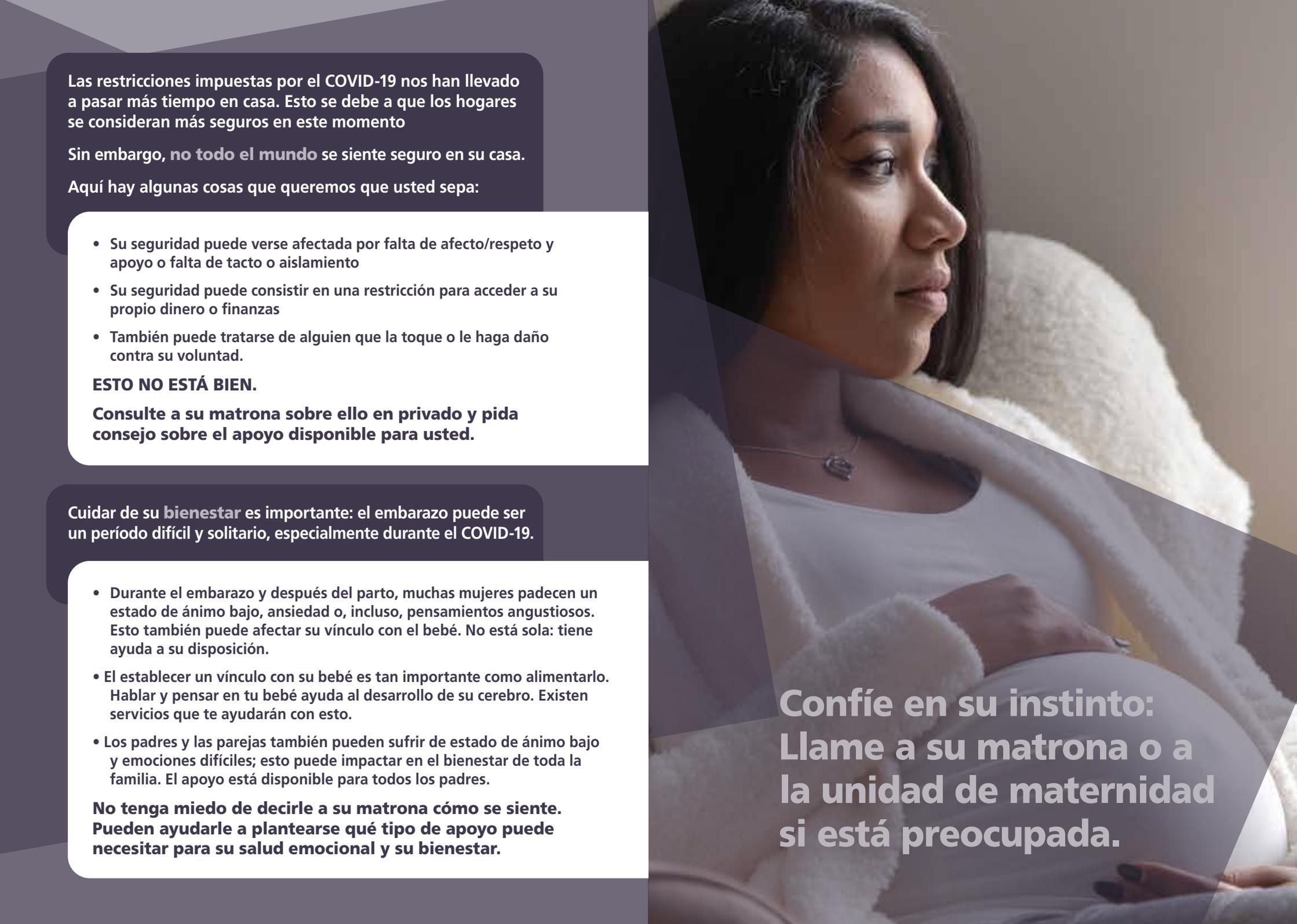
**ESTO NO ESTÁ BIEN.**

**Consulte a su matrona sobre ello en privado y pida consejo sobre el apoyo disponible para usted.**

Cuidar de su **bienestar** es importante: el embarazo puede ser un período difícil y solitario, especialmente durante el COVID-19.

- Durante el embarazo y después del parto, muchas mujeres padecen un estado de ánimo bajo, ansiedad o, incluso, pensamientos angustiosos. Esto también puede afectar su vínculo con el bebé. No está sola: tiene ayuda a su disposición.
- El establecer un vínculo con su bebé es tan importante como alimentarlo. Hablar y pensar en tu bebé ayuda al desarrollo de su cerebro. Existen servicios que te ayudarán con esto.
- Los padres y las parejas también pueden sufrir de estado de ánimo bajo y emociones difíciles; esto puede impactar en el bienestar de toda la familia. El apoyo está disponible para todos los padres.

**No tenga miedo de decirle a su matrona cómo se siente. Pueden ayudarle a plantearse qué tipo de apoyo puede necesitar para su salud emocional y su bienestar.**



**Confíe en su instinto:  
Llame a su matrona o a  
la unidad de maternidad  
si está preocupada.**



**El COVID-19 ha cambiado todas nuestras vidas**

Los cambios y constantes limitaciones pueden resultar agotadores.

Ello puede afectar el humor y para poder gestionar la situación, se aconseja:

- **Mejore su dieta:** intente añadir fruta y verduras a cada comida y tenga 3 colores naturales en cada plato de comida
- **Intente caminar 30 minutos cada día fuera/dentro**
- **Haga algo cada día que la haga sentir feliz (cantar, pintar, llamar a un amigo o familiar)**
- **Intente establecer una rutina fija para su día y su sueño, ya que su bienestar emocional es importante.**
- **Cuando se va a dormir, piense en algo que la haya hecho sonreír durante el día.**

**Está bien no sentirse bien.**

**Puede conversar sobre estas emociones en privado con su matrona o médico de cabecera.**

**Confíe en su instinto:  
Llame a su matrona o a  
la unidad de maternidad  
si está preocupada.**