



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.

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.

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





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.

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.

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



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.

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

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





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 cree que se ha puesto de parto aunque aún no haya salido de cuentas, o si siente alguno de estos síntomas :

- Contracciones dolorosas frecuentes
- Pérdida de fluidos: «aguas rotas»
- Un cambio en los movimientos del bebé
- Tiene algún sangrado

Póngase de inmediato en contacto con su matrona o con la unidad de maternidad.

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



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.

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

Si siente necesidad de comenzar a empujar, llame al 999.

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



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.

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.**



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.

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.**



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.

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.

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



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.

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.**



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.

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.**