



Alcance y conecte # 16 Preparación para un nuevo bebé durante COVID Parte 1

Con todas las medidas de distanciamiento social, nos damos cuenta de que es más difícil acceder a la información o asistir a clases para los padres sobre qué esperar durante el embarazo y cómo prepararse para el parto. Cubrimos algunos conceptos básicos y le proporcionamos recursos donde puede ir para encontrar más información directamente de profesionales.

Salud y nutrición materna

- **COVID-19:** de acuerdo a lo que sabemos en este momento, las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de adquirir la muy peligrosa COVID-19 en comparación con las mujeres no embarazadas. Por lo tanto, vamos a aconsejarle que tome precauciones, usar una máscara, distancia social y este en casa cuando pueda.

- **Visitas al médico:**

- Es importante continuar con las visitas regulares a su médico.
- Cuando se reúna con sus médicos, es importante que promuevas tu salud en frente de su doctor. Tú sabes lo que es mejor para ti. Si no está satisfecha con su médico, busca otro médico que te escuche y que convenga con tus necesidades. Es completamente normal conseguir un médico diferente.
- Se espera que tenga entre 10 y 15 visitas al médico durante el embarazo, aumentando la frecuencia a medida que se acerca el momento de dar a luz. Así es como se ve el horario típico.
 - Semanas 4 a 28: una vez al mes
 - Semanas 28 a 36: cada dos semanas
 - Semana 36 hasta el nacimiento: todas las semanas

- **Mantener un estilo de vida saludable durante el embarazo:**

- Aumente la cantidad adecuada de peso: consulte con su médico para ver cuál es el peso apropiado para usted.
 - Tenga una dieta balanceada. Esto incluye una dieta de proteínas, frutas, verduras y granos integrales, con dulces y grasas al mínimo.
 - Haga ejercicio regularmente.
 - Toma varios vasos de agua cada día.
 - Suplementos de vitaminas y minerales apropiados y oportunos según su médico.
- **NO beba alcohol y NO fume**, ya que pueden dañar al bebé con consecuencias para toda la vida. Puede pedirle ayuda a su proveedor de atención médica para dejar de fumar y beber.

Salud mental materna

- Los cambios físicos y emocionales durante el embarazo pueden hacer que las mujeres que van a ser nuevas madres se sientan tristes, ansiosas, abrumadas y / o confundidas. Estos sentimientos de depresión no son tu culpa y a veces se esperan.

- Para muchas mujeres, estos sentimientos desaparecerán rápidamente. Cuando estos sentimientos duran varias semanas o empeoran con el tiempo, es posible que necesite ayuda profesional. ¡Buscar ayuda es muy importante y una señal de fortaleza!
- Los síntomas varían de persona a persona. Algunos síntomas incluyen:
 - Sentirse triste
 - Sentirse abrumado o ansioso
 - Sentirse culpable o inadecuado
 - Cambios de humor: altibajos
 - No disfrutas cosas que solían ser agradables
 - Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
 - Excesiva preocupación por el bebé.
- Las opciones de tratamiento incluyen terapia, hablar con un profesional capacitado y varios medicamentos que son seguros para usted y el bebé. Algunas mujeres encuentran que los grupos de apoyo, la meditación, la actividad física y la alimentación saludable pueden ayudarlas a sobrellevar el estrés y reducir los síntomas de la depresión materna.
- ¡Hay ayuda disponible! Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted mismo o a su bebé, o si está alucinando, esta es una emergencia médica. Llame al 9-1-1. [Esto es una emergencia.](#)
- Recuerde, pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.
- Comienza con tu proveedor de salud médica. Ellos pueden conectarlo con profesionales capacitados para ayudarla a superar lo que tú estas sintiendo.

Crear un plan de parto

- El plan de parto es un documento que le permite a sus doctores conocer sus preferencias cuando vas a parir y especialmente con respecto a lo siguiente:
 - el manejo del dolor
 - el cuidado de posparto
 - procedimientos para los recién nacidos
- Piense que su plan de parto es una guía o incluso un mapa. Tener un plan te dará una sensación de control y te ayudará a mantener la calma.
- Hay muchos modelos de plan de parto excelentes en línea. Hay uno de *March of Dimes* que está disponible en inglés y español.
 - Plan de nacimiento PDF Inglés
 - PDF del Plan de Nacimiento en español

Recursos adicionales para neoyorquinos

- Programas locales de apoyo familiar: encuentre un programa de visitas domiciliarias cerca de usted.
 - PatentChild +,
 - Enfermeras de la Asociación Familiar
- Línea directa para crecer saludablemente: línea gratuita (1-800-522-5006)
- Guía para padres en línea del estado de Nueva York
- Programa de regionalización prenatal y colaboración de calidad prenatal del estado de Nueva York (NYSPQC)
- Programa de promoción de la lactancia materna
- Text4baby- Texto BABY (o BEBE para español) al 511411

Para cualquier pregunta sobre el contenido o nuestra programación virtual, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.