

#SALUDREPRODUCTIVA

HABLEMOS DE COVID-19 Y EMBARAZO



¿Estas más expuesta a contagiarte con COVID-19 durante tu embarazo?

Si bien durante la gestación tienes modificaciones en tu sistema inmunológico, la posibilidad de contagio es la **misma que la que posee la población general.**



¿Qué le hace bien a ti y a tu hijo/a que esperas ?

- Es importante distraerte : haz manualidades, escucha música que te gusta, canta, cuida una planta de interior o haz almácigos de hierbas medicinales.
- Cántale una de tus canciones favoritas o cuéntale algún cuento, a tu bebé intrauterino .



¿Qué le hace bien a ti y a tu hijo/a que esperas ?

- Escribe un diario de vida: con tus alegrías , tus temores y esperanzas. Lo puedes compartir con tu hijo/a, cuando sea adolescente.
- Visita el sitio **crececontigo.gob.cl**, que posee información confiable y práctica para cuidarte en tu periodo de gestación.



**Autora: Yolanda Contreras García Depto.
de Obstetricia y Puericultura
Integrante de Promosalud**