

El embarazo trae cambios grandes y pequeños y con el estrés adicional que trae el COVID-19 puede que se sienta abrumada. Es importante parar un momento y darle prioridad a su cuidado personal.

Cosas simples, como descansar lo suficiente comer bien, hacer ejercicio regularmente y buscar el apoyo de sus amigos y familiares de confianza aumentan su capacidad de recuperación en momentos estresantes. Cuanto más pueda hacer para mantenerse saludable, y equilibrada, más ayudará a su bebé a sentirse seguro y tranquilo.

Kaiser Permanente también tiene recursos digitales gratuitos para ayudar con el bienestar emocional que se encuentran en la sección de Salud y Bienestar en nuestro portal en línea. Allí encontrará recursos sobre el embarazo y la crianza de los niños, maneras de reducir el estrés y controlar la ansiedad

A veces, durante momentos estresantes algunas parejas no reaccionan bien y las personas pueden sentirse agobiadas. Si encuentra que en este período sufre de depresión, violencia de pareja, o abuso de sustancias por favor díganos. Podemos indicarle dónde encontrar recursos y ayudarla a desarrollar un plan de seguridad.

Kaiser Permanente se preocupa por la salud y la seguridad de usted y su bebé. Nuestros dedicados equipos de atención médica trabajan arduamente, día y noche para que usted y su bebé se mantengan sanos y seguros.