

SALUDREPRODUCTIVA

COVID-19 Y POSTPARTO



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

Si bien durante este periodo existe un gran ajuste neurohormonal, la posibilidad de contagio **es la misma que en la población general.**



¿Qué puedes hacer para disfrutar este periodo?

- **Pide ayuda** para el cuidado de tu hijo(a) al papá, o a alguien que puedan hacerte compañía o ayudar en los quehaceres domésticos.
- **Explícale a tu hijo/a cuando este dormido/a que te sientes cansada.** ¡Ellos y ellas, entienden mas de lo pensamos! Veras cómo logran sincronizar sus horas de sueño, de modo que ambos descansen.



¿Qué puedes hacer para disfrutar este periodo?

- Visita el sitio **crececontigo.gob.cl** y revisa la "Guía de postparto" y "Preparándose para ser mamá y papá".
- Utiliza los medios de apoyo telefónico, de Internet u otra vía para consultas y/o solicitud de hora.



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