COVID-19 et grossesse:

COMMENT RESTER EN SANTÉ

L'accueil d'un nouveau bébé au sein de la famille est un moment sacré. La pandémie de COVID-19 aura une incidence sur la planification de votre accouchement. Votre famille et votre communauté devront peut-être vous soutenir différemment de ce qui était espéré. Voici quelques conseils pour assurer votre sécurité et celle de vos proches.

Comment rester en santé

COMMUNIQUEZ AVEC UN OU UNE PROFESSIONNEL ·LE DE LA SANTÉ DÈS QUE VOUS APPRENEZ ÊTRE ENCEINTE.

Il n'y a rien de mieux que de parler avec votre prestataire de soins pour obtenir de l'information et discuter de votre état.Vous êtes la personne qui connaît le mieux votre corps et votre bébé!

REMARQUEZ QUAND ET COMMENT BOUGE VOTRE BÉBÉ.

Parlez de vos inquiétudes à votre prestataire de soins.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BÉNÉFIQUE ET REVIGORANTE PENDANT

La marche et les sorties en nature sont d'excellents moyens de prendre l'air. Si vous devez rester à l'intérieur, vous pouvez faire de légers étirements, du yoga ou des vidéos d'exercice.

Bouger, manger des aliments de la terre et vous connecter à la culture à travers les enseignements et des activités culturelles sont des choses saines à faire pendant la grossesse.



Conseils pour prévenir la COVID-19



Restez à la maison sauf pour des sorties essentielles ou pour prendre l'air.



Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau.



Portez un couvre-visage quand vous devez sortir, et restez à 2 mètres de distance des



À la maison, nettoyez fréquemment les surfaces dures au savon et à l'eau.



Évitez de rencontrer des gens présentant des symptômes comme une toux sèche ou de la fièvre.



www.indigenousmidwifery.ca

Johnson Johnson FOUNDATION