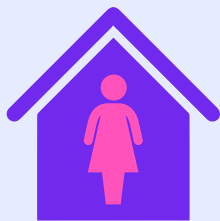


ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ

1 Практикуйте социальное дистанцирование —

избегайте мест скопления людей, общественного транспорта и держитесь на расстоянии не менее 6 футов от других. Не выходите из дома без крайней необходимости.



6 Не слушайте постоянно новости о пандемии, поддерживайте физическую активность и попробуйте йогу и медитацию, чтобы **снизить стресс.**



2 **Спросите у работников больницы или родильного дома,** могут ли люди, оказывающие вам поддержку (например, доула, супруг, другие члены семьи), присутствовать во время родов.



7 **Делитесь своими мыслями и переживаниями с близкими.**



Рассказывайте супругу, семье и друзьям, как вы себя чувствуете.

3 Если у вас начались роды и у вас имеется или может иметься COVID-19, **позвоните в больницу,** чтобы его персонал мог защитить вашего ребенка и других людей от заражения.



8 Во время пандемии придерживайтесь **постоянного распорядка дня.** Принимайте душ, ешьте здоровую пищу, пейте много воды и высыпайтесь.



4 Если у вас имеется или может иметься COVID-19, вас и вашего новорожденного могут поместить в отдельные палаты. Если вы находитесь в одной палате с ребенком, **уменьшите вероятность заражения,** тщательно **мойте руки** и **надевая маску** перед тем, как прикоснуться к ребенку.



9 **Вы не одиноки —** установите контакты, поделитесь своей историей и общайтесь с другими будущими и новыми мамами на share.marchofdimes.org



5 Если вы находитесь отдельно от своего новорожденного и хотите **кормить его грудным молоком:**

- **С помощью молокоотсоса** — тщательно вымойте руки перед его использованием. Здоровый сотрудник может накормить ребенка вашим грудным молоком.
- **Из груди** — тщательно вымойте руки и наденьте маску.



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

