

Recomendaciones durante el embarazo



- Tomar ácido fólico, asistir a consultas y exámenes prenatales
- Elija aquellos productos que no hayan sufrido excesivos procesos de preparación o elaboración.
- Siempre que no haya inconveniente habrá que ingerir aproximadamente 2 a 3 litros de líquidos en 24 hrs. Incluido hasta 1 litro de leche.
- Realizar una actividad de vida diaria normal, sin excederse en esfuerzos físicos.
- Evite permanecer mucho tiempo sentada, procure levantarse y dar pequeños paseos, esto evitará la retención de líquidos.
- Prefiera ropa holgada y cómoda, sin oprimir. Prefiera prendas que favorecen la transpiración corporal.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Fuente: National Institute of Digestive and Kidney Diseases