

# RECOMENDACIONES PARA MAMÁS GESTANTES EN CUARENTENA

## EJERCÍTATE

Realiza actividad física, lleva una alimentación balanceada y saludable.



## MANTENTE TRANQUILA



## HABLA SOBRETUS PREOCUPACIONES



## INFÓRMATE BIEN

\*Recuerda que no se ha demostrado que el virus se transmita de la madre al bebé.



## PREPÁRATE

Debes tener claro dónde llamar en caso de emergencia, quién te acompañará y tener una maleta con todo lo necesario para ir al hospital.

