



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Enfermería

Enfermería UdeA **Te cuida**

Embarazo, Lactancia y Covid-19

Despejando dudas

**¿Qué medidas especiales debo
tomar si estoy embarazada?**

1.

Enfermería UdeA Te cuida

Embarazo, Lactancia y Covid-19

Despejando dudas



Permanece en casa

2.

Lore

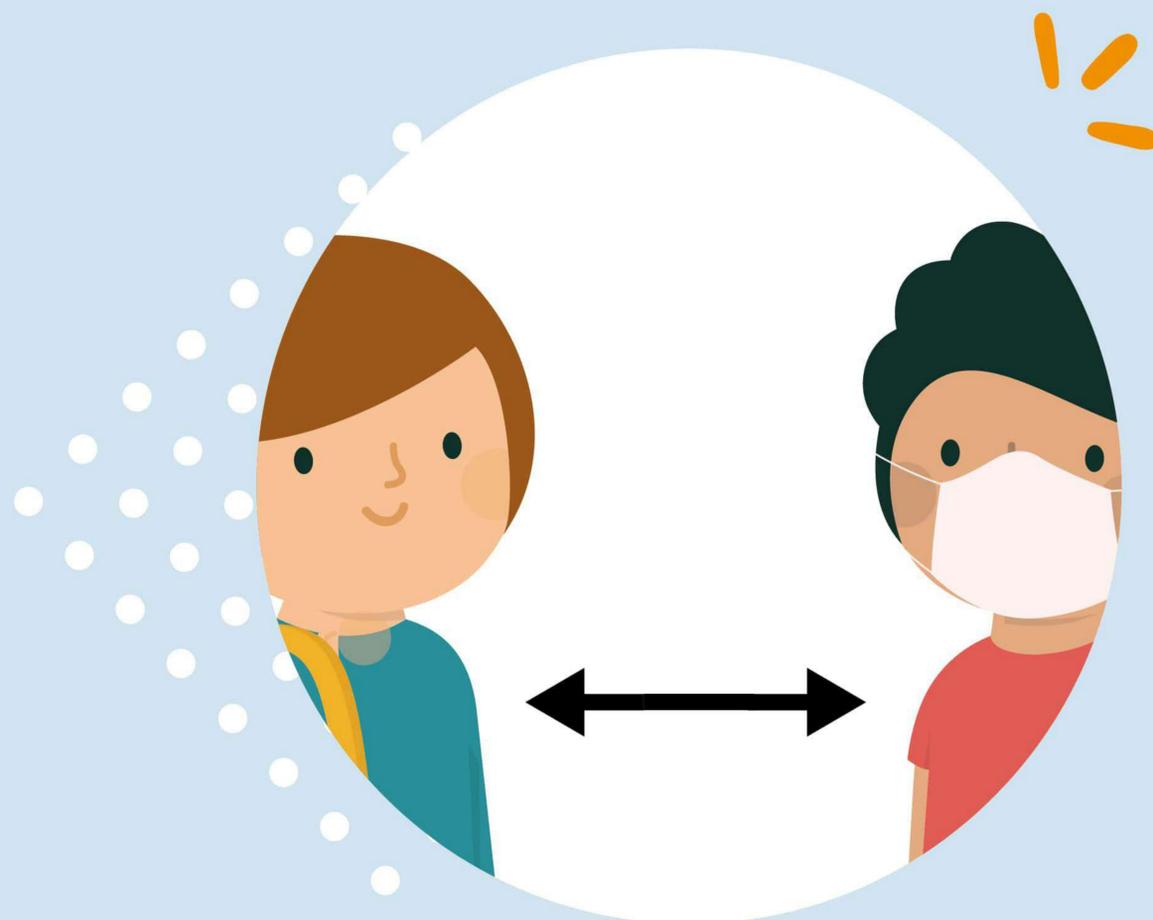
Enfermería UdeA Te cuida

Embarazo, Lactancia y Covid-19

Despejando dudas



Extrema las medidas de
prevención e higiene (lavado de
manos, desinfectar superficies,
etc)



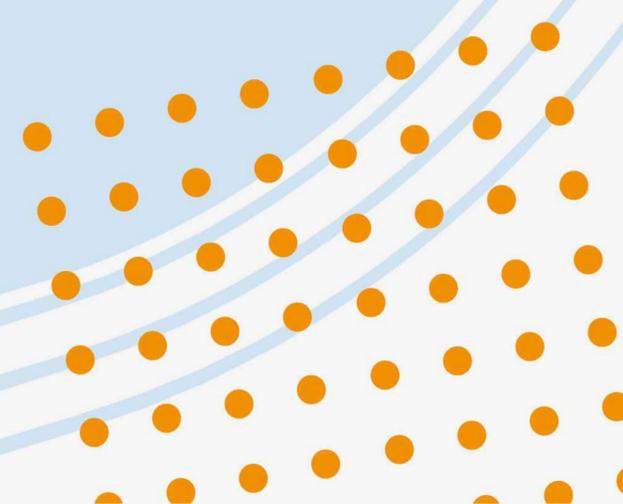
**Evita el contacto con personas
que presenten procesos
infecciosos**



Realiza actividad física en casa



Mantén tus vacunas al día





Consume alimentos ricos en vitaminas C como la naranja, papaya, mandarina, fresa, guayaba; alimentos con vitamina A, presentes en el mango, huevo, queso, leche, zanahoria, y con vitamina E como el aguacate, coco, almendras; la principal función de todos ellos, es ayudar a subir las defensas.

7.

Enfermería UdeA Te cuida

Embarazo, Lactancia y Covid-19

Despejando dudas



Ingiere líquidos regularmente



Asiste a los controles prenatales y sigue las recomendaciones de exámenes, vacunación y otros cuidados que la enfermera o el médico, tienen en cuenta según las semanas de gestación.



Utiliza medios prácticos para relajarte. Evita la ansiedad para no debilitar tus defensas.

**Grupo académico de cuidado
en salud sexual y reproductiva
Facultad de Enfermería
Universidad de Antioquia**

Mayor información:



@EnfemeriaUdeA



Facultad de Enfermería UdeA



enfemeriaudea_



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Enfermería