

## [Lanza SSM recomendaciones para tener un embarazo saludable \[1\]](#)



[2]

### **Es indispensable acudir a consulta médica de control prenatal: Rebeca Pérez**

Durante la contingencia sanitaria por COVID-19, Servicios de Salud de Morelos (SSM) compartió recomendaciones para garantizar un embarazo saludable que permitan el bienestar de la madre y el bebé.

Rebeca Pérez Hidalgo, responsable del programa de Salud Materna de SSM, destacó la importancia de ingerir ácido fólico, acudir cinco veces a consulta médica de control prenatal y tener un plan de seguridad que prevenga alguna emergencia.

“Se tiene que aumentar el consumo de líquidos como dos litros agua simple natural, al día; procurar una dieta balanceada que contenga fuentes de proteína, así como mantenerse tranquila”, detalló.

Pérez Hidalgo enfatizó que es muy importante conocer las señales de alarma durante el puerperio o cuarentena que expongan la vida de la mujer y el bebé, y en caso de complicación, llamar al 01800 MATERNA para recibir atención especializada.

En caso de algún signo de alarma como: sangrado vaginal mayor a la menstruación y/o con mal olor; fiebre superior a 38°C; dolor de cabeza constante; hinchazón de cara, manos, piernas y pies; ver lucécitas o nublado; escuchar zumbidos; dolor abdominal intenso; y molestias o dolor al orinar, acudir inmediatamente a su unidad de salud.



[3]



[4]

**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/3699>

#### Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/lanza-ssm-recomendaciones-para-tener-un-embarazo-saludable>

[2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2021-03-12\\_at\\_11.11.14\\_am.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-03-12_at_11.11.14_am.jpeg)

[3] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/whatsapp\\_image\\_2021-03-10\\_at\\_1.39.50\\_pm.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-03-10_at_1.39.50_pm.jpeg)

[4] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/whatsapp\\_image\\_2021-03-12\\_at\\_11.11.14\\_am.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-03-12_at_11.11.14_am.jpeg)