



Embarazo

El vínculo afectivo entre la familia y el bebé inicia desde la pancita. Para ayudar a fortalecerlo realicen algunas de estas acciones:



Saluden al bebé, acaricien el vientre y platiquen con él



Come alimentos frescos y naturales; evita los crudos y mantente hidratada



Evita alimentos y sustancias como:

- Bebidas azucaradas
- Comida cruda
- Grasas y chile
- Drogas, tabaco y alcohol



Canten o tararen alguna canción. Escuchen música a un volumen moderado



Procura bañarte todos los días y evita asistir a lugares poco aseados