

# CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SANO



**ÁCIDO FÓLICO** es una vitamina B que puede ayudar prevenir graves defectos de nacimiento. Tome una vitamina con 400 microgramos de ácido fólico todos los días antes y durante su embarazo.



Reciba **CUIDADO PRENATAL**. Pruebas tempranas para la detección de enfermedades durante el embarazo pueden ayudar a prevenir complicaciones para ambos mamá y bebé.



Es mejor **DEJAR DE FUMAR** antes de embarazarse, pero dejar de fumar durante su embarazo también puede ayudar a su bebé a tener un mejor desarrollo.



Ninguna cantidad de **ALCOHOL** es segura durante el embarazo o si está tratando de embarazarse. Todos los tipos de alcohol es dañino, incluyendo todos los vinos y cervezas.



El estar vigente con sus **VACUNAS** protege al bebé de enfermedades que puede recibir por parte de mamá durante el embarazo. Esta inmunidad puede proteger al bebé de algunas enfermedades durante los sus primeros meses de vida.



**LA MARIGUANA** durante el embarazo puede perjudicar la salud de su bebé. Los químicos de la marihuana pasan a través de su sistema a su bebé y pueden perjudicar el desarrollo de su bebé.

Origen: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)