

NOMBRE: Mamá futura FECHA: _____



¿Planea usted tener a un bebé sano?

¡Cuide de usted primero!

- Tome a diario una multivitamina que incluya 400 mcg de ácido fólico, para prevenir algunos defectos congénitos.
- No use tabaco, alcohol o drogas de la calle.
- Tome sólo aquellas medicinas que recomienda su doctor.
- Obtenga cuidado médico regular para problemas como la diabetes, alta presión y depresión.
- Cuide sus dientes – cepílese los dientes y use hilo dental diariamente.
- Obtenga sus vacunas para la rubéola, el tétanos, la hepatitis, la tos ferina y la influenza.
- Tome una prueba de VIH y otras ETS.
- Utilice un método anticonceptivo hasta que esté lista para quedar embarazada.

Para más información, consulte con su médico.

Para conseguir a un médico, llame por teléfono a la oficina de tu plan de seguro médico (el número está en su tarjeta de seguros).

Si no tiene un plan de seguro médico, llame al 1-877-912-1999.