

NOMBRE: Mujer encinta FECHA: _____



Manténgase saludable durante el embarazo

- Visite a su doctor o a la clínica en cuanto cree que esté embarazada.
- Acuda a todas sus citas prenatales.
- Tome una vitamina que tenga ácido fólico.
- Coma saludable. Inscríbase en WIC.
- No use tabaco, alcohol o drogas de la calle.
- Con el permiso de su doctor, haga ejercicios regularmente.

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.