

Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros

Una Dozena para las Madres para Un Comienzo Sano

La comida saludable es buena para usted y su bebe. Toda mujer debe de tomar acido folico todo los dias y comer alimentos ricos en acido folico para prevenir los defectos y malformación de los bebes. Muchas vitaminas contienen folate y tambien lo encuentra en los vegetales de hojas verdes, el jugo de naranja, frijoles y cereales fortificados.

¡Alimentese!



¡Cuidado Prenatal!



- ✦ Es importante que vaya a todo chequeo médicos prenatal
- ✦ Comience enseguida que sepa que esta embarazada
- ✦ Vaya a todas las cita con su medico

¡No Tome Alcohol!



No hay un nivel seguro de alcohol para la mujer embarazada. El alcohol puede danar a su bebe antes de que nazca y los defectos relacionados al alcohol se pueden prevenir.

Fumar durante el embarazo puede hacer que su bebe nazca bajo de peso. No permita que nadie fume a sus alrededores o los de su bebe. El humo secundario le puede hacer dano a usted y su bebe.

¡No Fume!



Amamante a Su Bebe



Amamantar por los primeros seis meses de la vida tiene mucho beneficio para la salud de su bebe. Los bebes que son amamantados tienen menos infecciones en los oidos, menos diarrea, y otras enfermedades. La leche de la mama contiene la cantidad apropiada de grasa, azucar, agua y proteina para que su bebe crezca saludable.

Ponga a su bebe **“a dormir de espalda”**. Un bebe debe de dormir en un colchon firme, en su espalda, sin almudadas o animals. Siguiendo estos pasos puede reducir el riesgo de (SIDS), la tercera causa de la muerte de infancia el los Estados Unidos.

“Dormir de Espalda”



Asiento de Seguridad



Siempre use un asiento de seguridad en el automobille. Asegure que su bebe tenga un asiento que coresponde con el peso y tamano de su bebe, y que este instalado corectamente. Si tiene preguntas de como instalar el asiento de seguridad, muchoas oficinas de la policia y los bombero le pueden asistir. Los niños siempre deben de ir en el asiento trasero del automobil.

