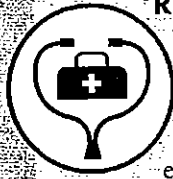




**USTED PUEDE** hacer una gran diferencia en como su bebé se desarrolla al cuidarse a si misma.



**RECIBA** atención médica en cuanto sospeche que está embarazada.

- Visite su clínica de salud o médico en cuanto sospeche que está embarazada.

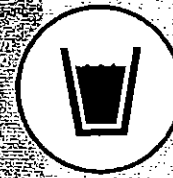
- Reciba una examinación por lo menos una vez al mes o más seguido si su clínica o médico se lo indica.



**CONSUMA** comidas sanas.



**HAGA EJERCICIO** todos los días.



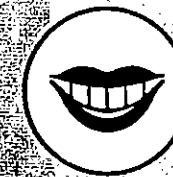
**BEBA MUCHA** agua todos los días.



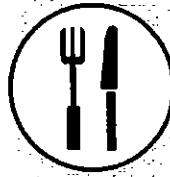
**TOME VITAMINAS** prenatales que incluyan ácido fólico. Esto le ayuda a prevenir defectos de nacimiento.



**DESCANSE** lo mas que pueda cada día.



**VISITE AL DENTISTA** durante su embarazo. Asegúrese de que sus dientes y boca se mantengan sanos.



**¿SUFRE DE NAUSEAS?** Coma porciones pequeñas y sanas durante el día.

**REDUZCA** el estrés en su vida.



**NO TOME** alcohol, fume o tome drogas.



**PLANEE EN** amamantar a su bebé.



**DONDE** puede encontrar ayuda

*¿Desea saber más acerca de cuidado prenatal gratuito o a bajo costo?*

Comuníquese con el programa AIM: (800) 433-2611

Llame a BabyCal: (800) 222-9999 o (800) BABY-999

*¿Desea más información acerca de cómo comer comidas sanas durante su embarazo y acerca de cómo amamantar a su bebé?*

Comuníquese con el programa Women, Infants and Children (Mujeres, Bebés y Niños - WIC): (888) 942-9675

*¿Desea más información acerca de cómo amamantar a su bebé?* Comuníquese con La Leche League al: (800) 525-3243

*¿Desea dejar de fumar?*

Llame a California Smoker's Helpline (Línea de Ayuda para los Fumadores de California) al: (800) 662-8887 o al (800) NO BUTTS

*¿Necesita encontrar un dentista?*

Llame a California Dental Association (Asociación Dental de California): (800) 232-7645 o (800) CDA-SMILE

Llame a Denti-Cal Hotline

(Línea de Información Denti-Cal): (800) 322-6384



## CONSEJOS PARA EL EMBARAZO

### UN EMBARAZO SANO

Siga estos pasos para darle a su bebé un comienzo sano