

MAKING HEALTHY CHOICES TO HELP PREVENT BIRTH DEFECTS

Make a PACT for Prevention

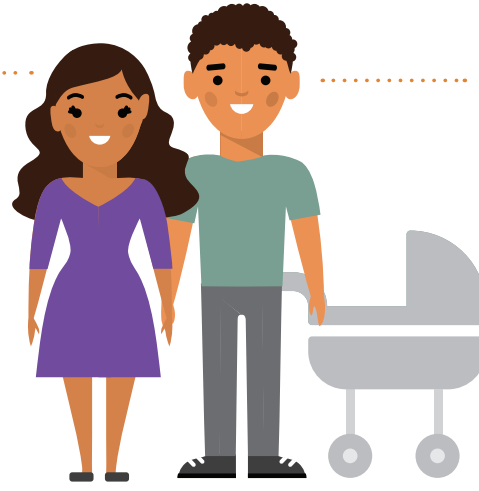
PLAN AHEAD



Get as healthy as you can before you get pregnant



Get 400 micrograms (mcg) of folic acid every day



AVOID HARMFUL SUBSTANCES



Avoid smoking



Avoid drinking alcohol



Be careful with harmful exposures at work and home



CHOOSE A HEALTHY LIFESTYLE



Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, whole grains, low fat dairy, and lean proteins



Be physically active



Work to get medical conditions like diabetes under control



TALK TO YOUR HEALTHCARE PROVIDER



Get a medical checkup



Discuss all medications, both prescription and over-the-counter



Talk about your family history



Making a PACT to get healthy before and during pregnancy can help you have a healthy baby.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

For more information, please visit
www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html
and www.cdc.gov/preconception/showyourlove

CS258068-B

TOME DECISIONES SALUDABLES PARA PREVENIR LOS DEFECTOS CONGÉNITOS

Haga un PACTO con la prevención

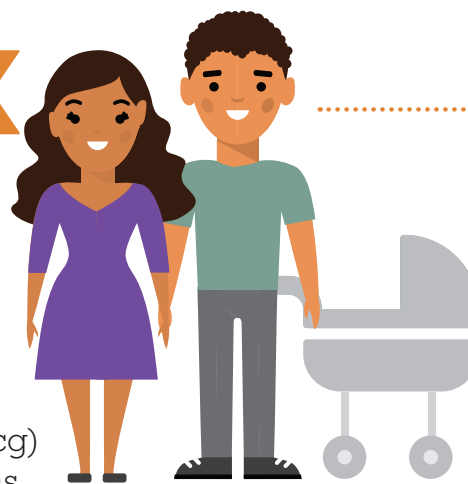
PLANIFIQUE CON TIEMPO



Manténgase lo más saludable que pueda antes de quedar embarazada



Tome 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días



ALÉJESE DE LAS SUSTANCIAS DAÑINAS



Evite fumar



Evite beber alcohol



Tenga cuidado de no exponerse a sustancias dañinas en la casa y/o el trabajo



CONTINÚE O EMPIECE A LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Consuma alimentos saludables como frutas, vegetales, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasas y proteínas magras



Manténgase físicamente activa



Trate de mantener controladas las enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes



TENGA COMUNICACIÓN CON SU MÉDICO



Hágase un chequeo médico



Hable sobre todos los medicamentos que toma, ya sean recetados o de venta libre



Déjele saber sus antecedentes familiares



Hacer un PACTO para estar saludable antes y durante su embarazo la puede ayudar a tener un bebé saludable.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Para obtener más información, visite las siguientes páginas:
<http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/birthdefects/prevention.html> y <http://www.cdc.gov/preconception/spanish/>