

# January is



## Birth Defects Prevention Month

••• but any month is the month to prevent birth defects.

Take a vitamin with 400 micrograms (mcg) of folic acid every day.

Don't smoke or drink alcohol.

Talk to your doctor about vaccinations (shots).

Wash your hands often with soap and water to prevent infections.

See your health care professional regularly.

Whether or not you are planning a pregnancy, now is the time to prevent birth defects.

Visit [www.cdc.gov/ncbddd](http://www.cdc.gov/ncbddd) to learn more about preventing birth defects.

# Enero es



## el mes de la prevención de los defectos de nacimiento

- sin embargo, cualquier mes puede ser el mes para prevenir los defectos de nacimiento.

Tome una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

No fume ni tome alcohol.

Hable con su médico sobre las vacunas.

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón para prevenir las infecciones.

Vaya a sus chequeos médicos de rutina.

Aunque no esté planeando quedar embarazada, ahora es el momento de prevenir los defectos de nacimiento.

Visite

[www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/](http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/)  
para aprender más sobre cómo prevenir los defectos de nacimiento.