

# 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.