

Embarazos Saludables Camina y Platica

¡Hay decisiones importantes que puede tomar antes y durante el embarazo para ayudarla a usted y a su bebé en desarrollo a estar saludables!



Consulte a su profesional de la salud regularmente



Evite el consumo de alcohol, tabaco, marijuana, y otras drogas



Manténgase al día con sus vacunas, incluso hable con su proveedor de atención médica sobre cómo vacunarse contra el COVID-19



Obtenga 400 microgramos de ácido fólico al día



Esforzarse por mantener un peso saludable



Medical Assistant Partnership
FOR HEALTHY PREGNANCIES AND FAMILIES



Medical Assistant
FASD Practice Improvement Collaborative

Vacuna contra el COVID-19:

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) señalan que las personas embarazadas deben tener acceso y pueden optar por recibir la vacuna COVID-19. Si bien la investigación es limitada, lo que los expertos han visto hasta ahora es tranquilizador.

Si está planeando o tratando de quedar embarazada, sepa que actualmente no hay evidencia de que las vacunas COVID-19 causen infertilidad.

Para más información, visite a: acog.org/covid-19 or cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html

Consumo de Alcohol:

Un estudio de los CDC de 2019 encontró que aproximadamente 1 de cada 9 personas embarazadas informó haber bebido alcohol en los últimos 30 días y aproximadamente un tercio de las personas embarazadas que informaron haber consumido alcohol se involucraron en el consumo excesivo de alcohol.

La exposición al alcohol durante el embarazo puede ser perjudicial para su bebé en desarrollo y puede provocar trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). TEAF pueden incluir impactos físicos, conductuales e intelectuales que pueden durar toda la vida. TEAF se pueden prevenir si un bebé en desarrollo no está expuesto al alcohol durante el embarazo.

 fasdmap.org  [@MAPFASD](https://twitter.com/MAPFASD)

 [medicalassistantpartnership](https://www.instagram.com/medicalassistantpartnership)