



Preventing Birth Defects

Every 4 minutes, a baby is born with a birth defect in the United States.

Not all birth defects can be prevented but there are things you can do to decrease your risks.

Choose a healthy lifestyle.

- Get early & regular prenatal care
- Take prenatal vitamins—especially folic acid
- Eat a well-balanced diet & maintain a healthy weight
- Exercise & get plenty of rest



Avoid harmful substances.



- Don't smoke & avoid secondhand smoke
- Don't drink alcohol
- Don't take any medicine—prescription or over-the-counter—without talking to your doctor
- Don't use marijuana & other street drugs

Prevent infections.

- Use condoms to help prevent STIs
- Wash your hands often with soap & water
- Avoid being around people who are sick
- Ask your doctor about group B strep



If your baby is born with a birth defect, talk with your doctor. You will have many questions about your baby's special needs and it is OK to feel worried for your baby.

Marijuana & Pregnancy

Possible Effects on Your Fetus



- Can harm baby's brain



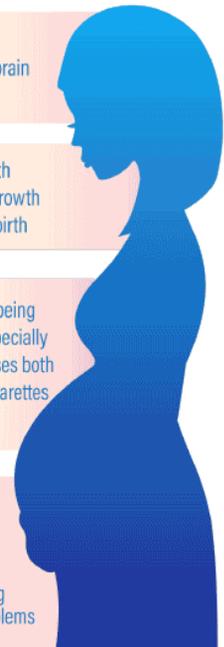
- Smaller size at birth
- Can slow baby's growth
- Higher risk of stillbirth



- Higher chance of being born too soon, especially when a woman uses both marijuana and cigarettes during pregnancy



- Harm from secondhand marijuana smoke
- Long term learning and behavior problems





Prevención de defectos de nacimiento

Cada 4 minutos, nace un bebé con un defecto de nacimiento en Estados Unidos.

No todos los defectos de nacimiento se pueden prevenir, pero hay cosas que puedes hacer para disminuir los riesgos.

Lleva un estilo de vida sano.

- Comienza a ir a citas de asistencia prenatal desde un principio y sigue yendo con regularidad
- Toma vitaminas prenatales, especialmente ácido fólico
- Sigue una dieta bien equilibrada y mantén un peso sano
- Haz ejercicio y descansa mucho



Evita las sustancias nocivas.

- No fumes y evita el humo de segunda mano
- No tomes bebidas alcohólicas
- No tomes ningún medicamento, con o sin receta, sin antes consultar al médico
- No consumas marihuana ni otras drogas ilegales



Evita las infecciones.

- Usa condones para prevenir las ITS
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón
- Evita estar cerca de personas enfermas
- Pregúntale al médico sobre el estreptococo B



La marihuana y el embarazo

Posibles efectos en el feto



- Puede dañar el cerebro del bebé



- Tamaño más pequeño al nacer
- Puede retrasar el crecimiento del bebé
- Riesgo más alto de dar a luz un bebé muerto



- Riesgo más alto de nacimiento prematuro, especialmente si la mujer consume marihuana y también fuma tabaco durante el embarazo



- Daños del humo de segunda mano de la marihuana
- Problemas de aprendizaje y conducta a largo plazo



Si tu bebé nace con un defecto de nacimiento, habla con el médico. Tendrás muchas preguntas sobre las necesidades especiales del bebé y está bien que te preocupes por tu bebé.