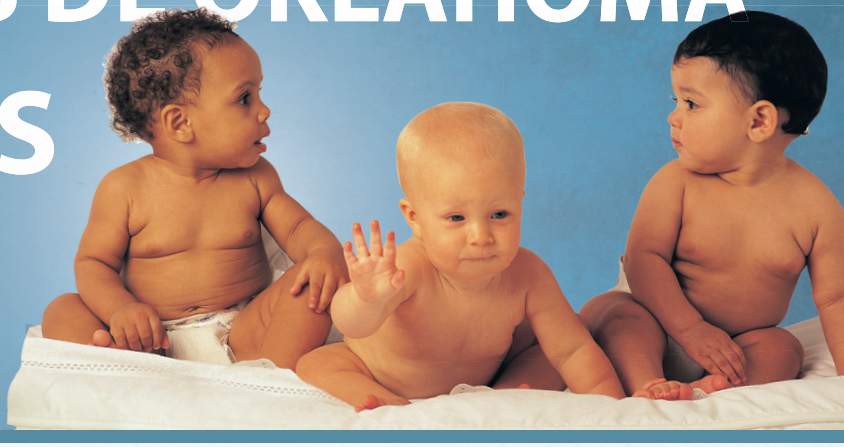
AYÚDENOS A ASEGURAR QUE LOS BEBÉS DE OKLAHOMA ESTÉN SANOS Y SEGUROS



- Motive y apoye las decisiones saludables de la mujer
- Manténgase saludable antes y durante el embarazo
- Deje de fumar
- Hágase una prueba y reciba tratamiento para las enfermedades transmitidas sexualmente
- Lleve el embarazo a su término completo (aproximadamente 40 semanas)
- Conozca las señales de depresión en el post-parto y obtenga ayuda
- Evite exponerse usted y su bebé al humo de segunda mano y productos de tabaco
- Coloque al bebé en su espalda a la hora de dormir
- Amamante a su bebé
- Observe al bebé todo el tiempo
- Mantenga la calma cuando el bebé no deje de llorar

Para aprender más visite: http://iio.health.ok.gov y hable con su proveedor de atención médica.

Prepararse para toda La Vida

Es responsabilidad de todos

Oklahoma State Department of Health

Creating a State of Health