



PREVENIR LAS DISCAPACIDADES EN EL EMBARAZO



Control prenatal desde el inicio:

Acudir al médico tan pronto se sospeche o se confirme el embarazo.



Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo: Consulta con tu médico la cantidad que necesites.



Evitar las sustancias tóxicas: No consumir tabaco, alcohol, ni drogas.



Mantener una alimentación equilibrada: Comer frutas verduras, proteínas, y lácteos.



Consejería genética si hay antecedentes familiares: Consultar a un genetista antes del embarazo.



Evitar sobrepeso y obesidad: Tener un peso saludable antes del embarazo.

