



# BIRTH DEFECTS: THE BASICS FOR PREVENTION

## DO:

### Take Folic Acid

Folic acid is a B vitamin. Doctors recommend that pregnant women take 400mcg a day as it can help reduce birth defects by up to 40%. It is particularly associated with fewer brain or spinal defects.

### Stay Healthy

Your baby's health is linked to your health. Problems like diabetes, obesity, or infections can cause complications during your pregnancy. It is important to avoid or control these problems for the health of your baby. It is recommended that you begin prenatal care as soon as you know you are pregnant.

### Eat Healthy & Exercise

Staying at a healthy weight and exercising regularly can help prevent birth defects, especially those seen in the brain and spine. A healthy weight can lower the risk of problems when delivering your baby. Regular exercise can lower your risk of getting diabetes while pregnant.

### Know your Genetic Risks

Knowing your family's health history and talking with your doctor is important for your baby's health. It can help prevent birth defects in your baby.

### Talk to your Doctor

Talk with your doctor about the benefits or risks of medications you are taking. This includes any medications you take for any chronic physical and/or emotional needs (such as pain, anxiety, nausea, or PTSD) that may require a prescription.

## DON'T:

### Take These Drugs

Taking heroin or prescription opioids during pregnancy can cause your baby to have neonatal abstinence syndrome. Methamphetamines can increase the risk of your baby being born with birth defects.

### Smoke Cigarettes

Did you know that cigarette smoke can cause lung or brain damage in an unborn baby? Or that cigarette smoke can cause miscarriages?

### Drink Alcohol

While pregnant, there is no safe amount of alcohol to drink. Drinking alcohol while pregnant can cause problems with a baby's growth and development. These problems can last their whole life.

### Be Afraid

To tell your doctor if you have any substance use disorders. Health care professionals will be able to provide you with counseling, treatment, and other support services.

# DEFECTOS DE NACIMIENTO: LAS BASES PARA LA PREVENCIÓN

## Hacer:

### Tomar Ácido Fólico

El ácido fólico es una vitamina B. Los doctores recomiendan que las mujeres embarazadas tomen 400 mcg al día ya que puede ayudar a reducir los defectos de nacimiento hasta un 40%. Está asociado particularmente con la disminución en defectos cerebrales o en la espina dorsal.

### Mantenerse Sana

La salud de su bebé está ligada a la suya. Problemas como la diabetes, obesidad, o infecciones pueden causar complicaciones durante su embarazo. Es importante evitar y controlar estos problemas para proteger la salud de su bebé. Se le recomienda que comience su cuidado prenatal tan pronto usted sepa que está embarazada.

### Alimentación Sana y Ejercicios

Mantenerse en un peso saludable y ejercitarse regularmente puede evitar defectos de nacimiento, especialmente aquellos en el cerebro y espina dorsal. Un peso saludable puede disminuir el riesgo de problemas cuando esté dando a luz. El ejercicio regular puede disminuir los riesgos de obtener diabetes durante el embarazo.

### Conocer sus Riesgos Genéticos

El conocer el historial médico de su familia o hablar con su doctor es importante para la salud de su bebé. Esto puede evitar defectos de nacimiento en su bebé.

### Hable con su Doctor

Hable con su doctor sobre los beneficios o riesgos de los medicamentos que está tomando. Esto incluye cualquier medicamento que usted esté tomando para cualquier necesidad crónica física y/o emocional (tales como dolor, ansiedad, náusea, o PTSD) que puedan requerir una prescripción.

## No Hacer:

### Usar Estas Drogas

Usar heroína o tomar opioides recetados durante el embarazo puede causar que su bebé nazca con el síndrome de abstinencia neonatal. Las metanfetaminas pueden aumentar el riesgo a que su bebé nazca con defectos de nacimiento.

### Fumar Cigarrillos

¿Sabía usted que fumar cigarrillos puede causar daños a los pulmones y al cerebro del feto? ¿O que también puede causar abortos espontáneos?

### Tomar Alcohol

Durante el embarazo, no hay cantidad de alcohol segura para tomar. Tomar alcohol mientras está embarazada puede causar problemas en el crecimiento y desarrollo del bebé. Estos problemas pueden permanecer durante toda la vida.

### Tener Miedo

Dígale a su doctor si usted tiene cualquier desorden de uso de sustancias. Los profesionales del cuidado de la salud pueden ayudarle mediante consejería, tratamiento, y otros servicios de apoyo.