

Manténgase Saludable para un Bebé a Término



- Obtenga atención prenatal de rutina desde el principio de su embarazo
- No consuma alcohol, tabaco, cigarillos electrónico o otras sustancias. Precione para obtener asistencia con Trastornos de Abuso de Sustancias en Mujeres Embarazadas y Madres
- Manténgase saludable comiendo una dieta equilibrada, haciendo ejercicio, duerma lo suficiente, y maneje el estrés
- Controle condiciones crónicas de salud como la Diabetes y la Presión Arterial alta

Reduzca su Riesgo...

Precione el logotipo en la derecha para mas información

- No fume y mantenga a su bebé lejos del humo del cigarillo
- Amamante a su bebé. Para recibir ayuda para amamantar, llame Tidewater Lactation Group en Hampton Roads al 757-422-5502 o llame Norfolk WIC al 757-355-5629
- Practique el ABC del sueño seguro
- Información sobre Salud Maternal
- Programas de Visitas al Hogar



757 PERINATAL | MATERNAL | CHILD SUPPORT