

**División de Salud del Condado de Oakland**  
**Información Básica sobre Bebés**



**BABY**  
**BASICS**

**B**

Empiece los cuidados prenatales pronto. Debería ir al médico antes de quedarse embarazada. Pida que le comprueben si tiene diabetes e infecciones.

**A**

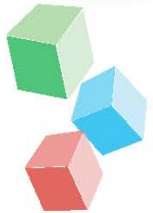
Asegúrese de comer siempre bien. Coma muchas frutas, vegetales, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. Evite comidas que contengan mucha grasa.

**B**

Asegúrese de cuidarse bien y de cuidar a su niño aún no nacido. Evite el alcohol, tabaco y medicinas de cualquier tipo menos las recetadas por su médico.

**Y**

Su seguridad es importante. Una relación violenta no es segura ni para usted ni para su niño. Y mantenga a su bebé seguro poniéndole para dormir boca arriba. La cuna debe estar vacía y el bebé debe dormir en un colchón duro.



Para más información sobre su Información Básica sobre Bebés, póngase en contacto con nuestra enfermera o llame al número 800-848-5533

**BABY**  
**BASICS**



*La División de Salud del Condado de Oakland no rechazará la participación en sus programas por razones de raza, sexo, religión, nacionalidad, edad o incapacidad. Para ciertos programas hay requerimientos de elegibilidad estatales y federales.*

*I:\Health\CHPIS\Health Ed\Zizumbo*