

LEAD AND PREGNANCY KEEP BABY SAFE

Lead poisoning is a serious problem, especially for an unborn baby. If you were exposed to lead in the past or exposed to lead now, lead in your body can be passed on to your unborn baby and harm him or her.

The most common way lead gets into the body is by breathing in or swallowing lead dust or putting things that contain lead in your mouth.

It is very important to stay away from lead while pregnant. You can also take steps to minimize the risk of lead in your home and other places your baby will spend time after being born.

DO

DON'T



See your doctor

Tell your doctor of any recent or past exposure to lead.



Get tested for lead

A blood lead test is the only way to know if you have lead in your body.



Eat a healthy diet

Eat a variety of food rich in calcium, iron and vitamin C.



Keep home clean

Clean windowsills and other surfaces using wet methods to minimize house dust.



Protect your baby

If someone uses or works with lead, have them shower and change clothes before entering the home.

Use home remedies

Some home remedies, cosmetics, and food items like Mexican candies, and spices may contain lead.



Use imported items

Some imported pottery or ceramic ware may use lead-based paint or glaze. Do not cook, serve, store food or drinks.



Eat non-food items

Never eat or chew on clay, dirt, pottery, and other non-food items. These may have lead in them.



Clean up lead

Do not clean up lead yourself. Have someone else clean up lead. Be sure lead-safe practices are used.



Take home lead

If someone uses or works with lead, lead dust can be carried home on the body and clothes.



Lead can cause your baby to be born too early or born too small.

Lead can harm your baby's kidneys and other organs.



Lead can harm your baby's brain and nervous system.

Lead can cause behavior problems and difficulty with learning and concentration.

For more information or a FREE Lead Inspection contact our Childhood Lead Poisoning Prevention Program at 914-813-5240.

EL PLOMO Y EL EMBARAZO

MANTENGA A SU BEBÉ SEGURO

El envenenamiento por plomo es un problema grave, especialmente para los bebés no nacidos. Si usted ha estado expuesta al plomo en el pasado o ahora, el plomo en su cuerpo puede pasar a su bebé no nacido y perjudicarlo.

La forma más común de cómo el plomo entra en el cuerpo es por la inhalación del polvo de plomo o al tragar o poner cosas que contienen plomo en su boca.

Es muy importante que se mantenga alejada del plomo durante el embarazo. También debería tomar medidas para minimizar el riesgo de plomo en su hogar y en otros lugares en el que su bebé va a pasar tiempo después de haber nacido.

QUE HACER

NO



Consulte a su médico

Informe a su médico de cualquier exposición reciente o pasada al plomo.



Hágase la prueba del plomo

Una prueba de plomo en la sangre es la única manera de saber si tiene plomo en su cuerpo.



Coma una dieta saludable

Coma una variedad de alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C.



Mantener la casa limpia

Limpie los marcos de las ventanas y otras superficies utilizando métodos húmedos para minimizar el polvo en la casa.



Proteja a su bebé

Si alguien utiliza o trabaja con plomo, haga que se duche y cambie de ropa antes de entrar en la casa.

No utilice remedios caseros

Algunos remedios caseros, cosméticos y alimentos como los dulces mexicanos y especias pueden contener plomo.



No use artículos importados

Algunas cerámicas importadas o artículos de cerámica pueden utilizar pintura o esmalte con base de plomo. No cocine, no sirva y no almacene alimentos o bebidas en ellos.



No coma artículos no alimentarios

Nunca coma o mastique arcilla, tierra, cerámica u otros artículos no alimentarios. Estos pueden contener plomo.



No limpiar el plomo

No limpie el plomo usted misma. Haga que alguien limpie el plomo por usted. Asegúrese de que utilicen prácticas seguras para el plomo.



No lleve el plomo a la casa

Si alguien utiliza o trabaja con plomo, la persona puede llevar el polvo de plomo a la casa en el cuerpo y en la ropa.



El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de su bebé.

El plomo puede dañar los riñones y otros órganos de su bebé.



El plomo puede causar que su bebé nazca demasiado temprano o demasiado pequeño.

El plomo puede causar problemas de comportamiento y dificultad con el aprendizaje y la concentración

Para obtener más información o una inspección de plomo GRATUITA, comuníquese con nuestro Programa de prevención de envenenamiento infantil por plomo al 914-813-5240.