

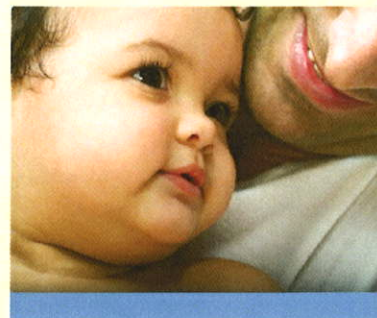
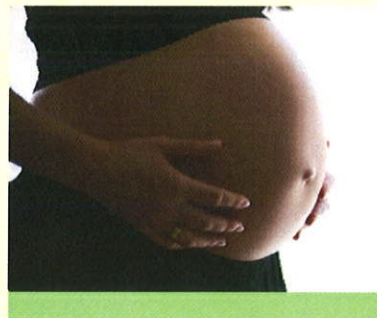
# Healthy Pregnancy VENTURA COUNTY

[Home](#) [Before](#) [During](#) [After](#) [Teens](#) [Men](#)

ESPAÑOL



before • during • after  
pregnancy



For TEENS

For MEN

# Give your baby the Best Start

Taking care of yourself and living a healthy lifestyle before and during pregnancy is one of the best ways to help your baby thrive.

**Make sure to talk to your doctor if you answer yes to any items below:**

- Are you thinking about getting pregnant in the next year?
- Do you smoke, drink alcohol, or use marijuana or drugs?
- Do you use medicines, supplements, or home remedies?
- Were you overweight or in poor health before pregnancy?
- Do you wonder if you have gained too much or too little weight during pregnancy?
- Have you had medical problems during pregnancy or given birth to a premature baby?
- Do you have diabetes, high blood pressure or other medical conditions?
- Are you concerned that you may have been exposed to toxic household or industrial products?
- Do you feel overly stressed, worried or sad?
- Do you feel unsafe at home?

You can also **call 2-1-1** or visit **[www.211ventura.org](http://www.211ventura.org)** to connect with local health or social service resources.

Visit **[www.healthypregnancyvc.org](http://www.healthypregnancyvc.org)** for links to quality information sources before, during and after pregnancy, along with local resources. And make sure to ask your doctor or nurse about a **free Kit for New Parents** from First 5.

**Let's work together to give your baby the best start in life.**



[www.first5ventura.org](http://www.first5ventura.org)

5

Dele a su bebé  
**el mejor  
comienzo**  
(best start)

El cuidarse a sí mismo y vivir una vida sana antes y durante el embarazo es una de las mejores formas de ayudar a su bebé a prosperar.

**Si su respuesta es sí a cualquiera de los siguientes puntos, asegúrese de hablar con su doctor:**

- ¿Está pensando salir embarazada el próximo año?
- ¿Usted fuma, bebe alcohol o usa marihuana o drogas?
- ¿Utiliza medicamentos, suplementos o remedios caseros?
- ¿Tenía exceso de peso o estaba en mal estado de salud antes del embarazo?
- ¿Se pregunta si ha subido demasiado o muy poco de peso durante el embarazo?
- ¿Ha tenido problemas médicos durante el embarazo o dado a luz a un bebé prematuro?
- ¿Tiene diabetes, presión arterial alta u otras condiciones médicas?
- ¿Está preocupado porque puede haber estado expuesto a productos tóxicos en el hogar o productos tóxicos industriales?
- ¿Se siente demasiado estresado, preocupado o triste?
- ¿Se siente inseguro en su casa?

También puede **llamar al 2-1-1** o visítenos al [www.211ventura.org](http://www.211ventura.org) para conectarse con recursos locales de servicios sociales y de salud.

Visite [www.embarazosaludable.org](http://www.embarazosaludable.org) y encontrará los enlaces a las fuentes de información de calidad para antes, durante y después del embarazo, junto con los recursos locales. Asegúrese de preguntarle a su médico o enfermera acerca de un **First 5 "Kit for New Parents"** gratuito para los nuevos padres.

**Vamos a trabajar juntos para darle el mejor comienzo en la vida a su bebé.**



[www.first5ventura.org](http://www.first5ventura.org)