



Oklahoma State
Department of Health

Guía de Seguridad para las Mujeres Embarazadas

Seguridad del Tráfico

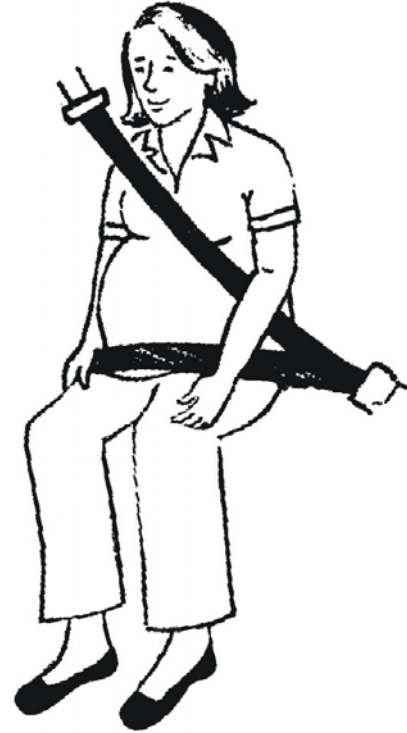
Siempre use un cinturón de seguridad; es la mejor protección para usted y su niño no nacido.

- Arregle el cinturón de seguridad de dos puntos a través de las caderas y bajo de la panza.
- Nunca ponga el cinturón de seguridad de dos puntos encima de o sobre la panza.
- Coloque el cinturón de seguridad a través del pecho (entre los senos) y lejos del cuello.
- Nunca ponga el cinturón de seguridad atrás de la espalda o bajo del brazo.
- Siempre abroche el cinturón de seguridad incluso si el vehículo tiene bolsas de aire.
- Las bolsas de aire funcionan *con* los cinturones de seguridad.
 - Si no lleva un cinturón de seguridad, se puede ser lanzado hacia una bolsa de aire cuando abra, gravemente causando lesiones para usted y su bebé no nacido.
 - Use su cinturón de seguridad y prenda el interruptor para las bolsas de aire para que protejan a usted y a su bebé no nacido.

Seguridad para la tina

- Use tapetes del baño antideslizantes en la tina y en el suelo cerca de la tina.
- Asegúrese que hay una persona cercana para ayudarlo pisar el suelo, si es necesario.

Ésta es la **manera correcta** para usar el cinturón de seguridad.



Para ajustar el asiento:

- Mueva el asiento atrás para mantener el pecho por lo menos 10 pulgadas lejos del tablero o volante. Asegúrese que pueda alcanzar los pedales cuando maneje.

Prevenir las caídas

Las mamás que tienen 6 a 9 meses de embarazo a veces pierden el equilibrio.

- Evite caminar sobre superficies desniveladas o resbalosas.
- Evite subir escaleras.
- Agarre el riel cuando suba los escalones.
- Lleve zapatos fuertes con tacones bajos.