



EMBARAZO Y RECIÉN NACIDOS

Cuando está embarazada o amamantando, plomo en su cuerpo se le puede pasar a su bebé

El plomo en su cuerpo puede...

- **Ponerla en riesgo de aborto espontáneo.**
- **Causar presión arterial alta**, lo que la pone en riesgo de parto prematuro y otras complicaciones.
- **Dañar los riñones, el hígado y otros órganos de su bebé.**
- **Dañar el cerebro de su bebé**, dificultando que aprenda, preste atención y siga las reglas. El plomo puede afectar la capacidad de su hijo para oír, hablar, leer y escribir.

Los alimentos saludables pueden ayudar a que usted y su bebé se mantengan a salvo del plomo. Coma alimentos altos en **calcio, hierro y vitamina C**, y **bajos en grasas**.

Mantenga a su bebé a salvo del plomo mientras está embarazada

- **Salga de su hogar** si alguien está quitando pintura con plomo, limpiando después de quitar pintura con plomo o remodelando una habitación que podría tener pintura con plomo.
- **Evite los dulces y bocadillos hechos con chile en polvo o tamarindo** — algunos dulces importados tienen plomo en ellos o en el envoltorio.
- **No use remedios tradicionales** para el dolor de estómago — algunos contienen plomo.
- Si vive con alguien que trabaja con plomo, **pídale que se cambie de ropa y zapatos antes de irse a su hogar.**



Después de nacer el/la bebe

- **Lave las manos, los juguetes, los chupones y otros artículos de su bebé que se lleve a la boca** para eliminar el polvo de plomo.
- **No deje que su bebé chupe ni juegue con joyas**, incluidas las joyas baratas para disfrazarse. El metal y el plástico de las joyas pueden contener plomo.
- **Mantenga cunas, sillas altas, camas y corralitos alejadas de los marcos de ventanas y pintura desconchada o descascarada.**
- **No le ponga polvo de kohl a su bebé.** El polvo Kohl tiene grandes cantidades de plomo.

Si cree que ha estado expuesto al plomo, pídale a su médico un análisis de sangre para detectar plomo o llame al **Programa de Prevención Poisoning del Envenenamiento por Plomo Infantil del Condado de Los Ángeles** al (800) 524-5323.

Si le preocupa el crecimiento y el aprendizaje de su bebé, llame a **Help Me Grow LA** al (833) 903-3972 o visite publichealth.lacounty.gov/mch/helpmegrow/es/index.html.