



Tome Vitaminas y Minerales Prenatales

Las vitaminas prenatales les ayudan a usted y a su bebé a crecer y mantenerse saludables, pero debe tener cuidado cuando las use:

- Guarde sus pastillas de vitaminas y minerales prenatales fuera del alcance de los niños.
- Si los niños las comen, se pueden enfermar mucho o incluso morir.
- Si su hijo traga alguna de sus pastillas, llame de inmediato a Sistema para el Control de Intoxicaciones y Envenenamientos de California (California Poison Control) al 1-800-222-1222 y visite www.calpoison.org.



Cómo tomar las vitaminas y minerales prenatales de manera segura:

- Use vitaminas y minerales prenatales de contienen 100% de la cantidad diaria recomendada (RDA) de los EE.UU.
- Tome una sola tableta por día. Si toma más, puede ser dañino.
- Tome su pastilla prenatal con agua o jugo. No la tome con leche, queso o yogur.
- Tome su pastilla prenatal a la hora de dormir o entre las comidas.

Posibles malestares debido a las vitaminas y minerales:

- Estreñimiento
- Malestar estomacal
- Diarrea

Hable con su proveedor de atención médica sobre sus malestares. Su proveedor le puede ayudar a encontrar la pastilla de vitaminas y minerales prenatales mejor para usted.

TOMA ACCIÓN

Mi plan para tomar mis vitaminas y minerales prenatales:

Tomaré mi pastilla prenatal a esta hora: _____

Recordaré tomar mi pastilla prenatal todos los días haciendo lo siguiente: _____

Mantendré las pastillas prenatales alejadas de los niños haciendo lo siguiente: _____

Si mis pastillas me causan malestar, me comunicaré con: _____

Cuando se me acaben las pastillas prenatales, haré lo siguiente: _____