



LEAD AND PREGNANCY KEEP YOUR BABY SAFE

Exposure to lead is a serious health concern, especially for an unborn baby. Lead is stored in bone, so even if your lead exposure occurred in the past, you can still have it in your body and pass it to your baby during pregnancy. Take steps to minimize your exposure to lead by following these tips.

DO



See your medical provider

Your provider will use a risk assessment questionnaire to determine if you should be tested for lead.



Have children tested

If you are at risk for lead exposure or tested positive for lead, your other children and new born baby should be evaluated and tested by their provider.



Eat a healthy diet

Eat a variety of foods rich in calcium, iron and vitamin C. Eating nutritious foods helps the body block lead absorption.



Home cleaning

Clean windowsills, floors, and other surfaces using soap and water to minimize house dust. Wash hands well and often.



Get your water tested

Lead can be present in your plumbing system, especially if your home was built before 1987. Until your water has been tested and any identified sources of lead have been removed, use bottled water or water treated with a filter certified to remove lead for cooking and drinking to reduce possible exposure to lead.



DON'T



Don't use imported items

Avoid using health remedies, foods, candy, spices, cosmetics, pottery, toys, and other items made outside the U.S. as they may contain lead.



Don't eat non-food items

Never eat or chew on clay, dirt, pottery, or other non-food items. These may contain lead.



Don't take lead home

If someone uses or works with lead (e.g. auto repair, plumbing, construction, firing range), lead dust can be carried home on the body and clothes. Have them shower and change before entering the home or interacting with small children.



Don't remove lead or renovate yourself

Homes built prior to 1978 may contain lead paint. If lead is found in your home, do not try to remove it or do home renovations yourself. Hire an expert who is certified in lead removal to be sure lead safe practices are used.

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

dph.illinois.gov/illinoislead
Lead Program Hotline: 866-909-3572



Lead can damage your baby's developing brain, kidneys, and nervous system. It can also cause learning and behavior problems.

Adapted with permission from the New Mexico Department of Health.



EL PLOMO Y EL EMBARAZO MANTENGA A SU BEBÉ SEGURO

La exposición al plomo es un problema de salud grave, especialmente para un bebé en gestación. El plomo se almacena en los huesos, por lo que incluso si su exposición al plomo ocurrió en el pasado, aún puede estar en su cuerpo y transmitirlo a su bebé durante el embarazo. Tome medidas para minimizar su exposición al plomo siguiendo estos consejos.

QUÉ HACER



Consulte con su proveedor médico

Su proveedor utilizará un cuestionario de evaluación de riesgos para determinar si debe hacerse una prueba de detección de plomo.



Haga que los niños pasen por una prueba

Si usted está en riesgo de exposición al plomo, o si su prueba del plomo es positiva, sus hijos y el bebé recién nacido deben ser evaluados y pasar por una prueba con su proveedor de servicios médicos.



Tenga una dieta saludable

Coma una variedad de alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C. Comer alimentos nutritivos ayuda al cuerpo a bloquear la absorción de plomo.



Limpie su hogar

Limpie los marcos de las ventanas, los pisos y otras superficies con agua y jabón para minimizar el polvo de la casa. Lávese las manos bien y con frecuencia.



Haga que analicen la calidad del agua

El plomo puede estar presente en su sistema de plomería, especialmente si su casa fue construida antes de 1987. Hasta que se analice la calidad de su agua y se elimine cualquier fuente de plomo que se haya identificado, use agua embotellada o agua tratada con un filtro certificado, de esta manera anulará su exposición al plomo cuando cocina o bebe y reducirá su posible exposición a este metal.



QUÉ NO HACER



No use artículos importados

Evite usar remedios para la salud, alimentos, dulces, especias, cosméticos, alfarería, juguetes y otros artículos hechos fuera de los Estados Unidos, ya que pueden contener plomo.



No coma artículos no alimenticios

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



No lleve el plomo a casa

Si alguien usa o trabaja con plomo (por ejemplo, reparación de automóviles, plomería, construcción, campo de tiro), el polvo del plomo se puede llevar a casa en el cuerpo y la ropa. Haga que la persona se bañe y se cambie antes de entrar a la casa o de interactuar con niños pequeños.



No elimine el plomo o renueve su casa usted sola

Las casas construidas antes de 1978 pueden contener pintura con plomo. Si existe presencia de plomo en su casa, no intente retirarlo o hacer renovaciones en su hogar usted misma. Contrate a un experto que esté certificado en la remoción de plomo para asegurarse de que se lleven a cabo prácticas seguras para este fin.

El plomo puede hacer que su bebé nazca mucho antes de tiempo o demasiado pequeño. Incluso puede causar un aborto involuntario.

dph.illinois.gov/illinoislead
Lead Program Hotline: 866-909-3572



El plomo puede dañar el desarrollo del cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé. También puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento.

Adaptado con permiso del Departamento de Salud de Nuevo México.