

As women and soon to be mothers, we should take caution in the risks that can harm our children. Lead poisoning can affect anyone but it is the number one environmental threat to children around the world. Lead can cause great harm to our children especially if you are pregnant. Unborn babies can also be affected if the mother has been exposed to lead in her lifetime. Some sources of lead can be soil, paint, water, food, or even certain jobs such as construction or plumbing. Lead can cause premature births, small or low birth weight babies, miscarriages and also learning disabilities in our children. When exposed, lead enters a woman's blood stream, is stored in her bones. Then since the body needs minerals that are in the bones, lead is released along with it passing it through the placenta and into the baby's bones and organs.

There are many things woman can do to prevent lead poisoning. Make sure that dust and chipping paint is cleaned up because they may contain lead. Have the lead paint properly removed from our home and have a clean home. Also we should wash our hands as often as possible due to our hands being exposed to dust and soil that may contain lead. Eating healthy foods, especially foods that contain a good amount of iron such as liver, beans, green leafy vegetables and dried fruits, can help and protect our bodies from lead. Foods too can be contaminated if it was grown in soil that contains lead. Running tap water for at least a minute can also be helpful if your water pipes were made with lead. Always cook with cold water from the faucet due to warm water having more lead from the pipes. Washing things often like your child's toys, pacifiers, and bottles is another way to keeping your child safe.

Some possible signs of lead poisoning can be mood changes, anemia, abdominal pain, fatigue, or head aches but the only way to make sure is by going to your health care provider and getting tested for lead poisoning. The only way to keep you and your baby safe is by getting tested, understanding how lead can harm us, and eliminating the lead hazards in your home.

Como mujeres y madres, nosotros tememos que tener cuidado con los riesgos que pueden dañar nuestros hijos. El plomo puede afectar a todos pero el plomo es la causa numero uno de el daño causado in los niños. El plomo es muy peligroso especialmente si estas embarazada porque el plomo puede afectar a los niños en el vientre. El plomo proviene de diversos lugares, incluyendo, el agua, la pintura, la comida, la tierra y también contacto con el plomo a través de trabajos como la construcción. El plomo puede causar problemas como problemas metales, teniendo un niño prematuro, o un aborto. Cuando el plomo afecta al bebe, primero pasa por la sangre de la mama y se guarda en los huesos. El cuerpo necesita esos minerales que están el los huesos y los pasa por la placenta y entra en el cuerpo de el bebe.

Hay muchas maneras que puedan usar las mujeres para prevenir el plomo como limpiando pintura del piso porque hay pinturas que contienen plomo. Hay muchas casas que fueron pintadas con pintura con plomo y tenemos que contratar un especialista para reducir el plomo. También tenemos que lavar las manos muchas veces al día porque nosotros tocamos cosas que contienen plomo. Comer saludable es una de las mejores maneras para cuidarse porque si comemos comidas con mucho hierro como frijoles, vegetales, y frutas secas, eso es lo protege nuestros cuerpos. La comida que crece en la tierra también tiene que ser examinada porque el plomo puede estar en la tierra. Dejar que corra el agua por un minuto para eliminar el riesgo de el plomo es muy importante y siempre tenemos que cocinar con agua fría porque la agua caliente puede tener mas plomo. Es muy importante que nosotros lavemos los juguetes de los niños, y los biberones para cuidar nuestros hijos.

Unos síntomas de la existencia de plomo en adultos puede ser un dolor de cabeza, cansancio, dolor abdominal, o anemia pero la única manera de estar seguro/a es si vamos con un doctor y hacemos la prueba de plomo. La única manera de pretejer a su bebe y usted es si se hace el examen, si comprende como el plomo nos afecta, y eliminar los peligros del plomo.