

Seat Belt Use During Pregnancy

Should I wear my seat belt?

- Yes. Wearing your seat belt properly is the most important thing you can do to keep you and your baby safe.

How should I wear my seat belt?

- Place the lap belt under the curve of your belly so the belt rests on your hips.
 - You may need to turn the lap belt flat as it passes underneath your belly.
- Wear the shoulder belt to the side of your belly and diagonally across the center of your chest and collar bone.

How should I adjust my seat?

- Sit in a comfortable upright position.
- Adjust your seat so you can:
 - Press the brake pedal down to the floor with the ball of your foot on the pedal.
 - Grasp the top of the steering wheel with your elbow slightly bent.

What should I do about my airbags?

- Tilt your steering wheel so the airbag is directed towards your chest.
- Adjust your seat and steering column to keep at least ten inches of space between the airbag and your chest.

What should I do if I am in a crash?

- Seek immediate medical attention and notify your prenatal care provider, even if you do not feel injured.

For more information, please visit www.hcpvs.org



El uso del cinturón de seguridad en el embarazo

¿Debo usar el cinturón de seguridad?

- Sí. Ponerse el cinturón de seguridad correctamente es una de las cosas más importantes que puedes hacer para protegerte y proteger a tu bebé.

¿Cómo debo abrocharme el cinturón de seguridad?

- Coloca el cinturón de regazo por debajo de la curva del vientre, de modo que el cinturón quede sobre la cadera.
- Coloca el cinturón de regazo al lado del vientre y, en diagonal, sobre el centro del pecho y la clavícula.

¿Cómo debo ajustar el asiento?

- Siéntate derecha y en una posición cómoda.
- Ajusta el asiento para que puedas:
 - presionar el pedal del freno hasta el fondo, con la parte delantera de la planta del pie en el pedal;
 - sujetar la parte superior del volante, con los codos ligeramente doblados.

¿Qué hago con las bolsas de aire?

- Inclina el volante para que la bolsa de aire quede dirigida hacia el pecho.
- Ajusta el asiento y el volante para mantener un espacio de al menos diez pulgadas entre la bolsa de aire y el pecho.

¿Qué debo hacer si tengo un choque?

- Solicita atención médica de inmediato y avisa a tu médico de atención prenatal, aunque sientas que no te lastimaste.

Para obtener más información, visita www.hcpvs.org.

