

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 my seat belt fit?

- Place the lap belt under the curve of your belly so the belt rests on your hips.
- 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 back to provide space between your belly and the steering wheel, but be sure you can reach the pedals safely.
- Try not to recline the seat more than necessary. Sit in a comfortable upright position.

What should I do about my air bags?

- Tilt your steering wheel so the air bag is directed towards your chest, not your belly or your face.
- Adjust your seat to keep at least ten inches of space between the air bag and your chest.

Should I get a seat belt adjuster?

- No. Pregnancy seat belt adjusters are not recommended.
- There are no safety standards for seat belt adjusters and most are not crash-tested.

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 correctamente es lo más importante que puede hacer para protegerles a usted y a su bebé.

¿Cómo debe ajustarse el cinturón de seguridad?

- La banda inferior debe pasar por debajo de la barriga de forma que la banda presione las caderas.
- La banda diagonal debe atravesar el pecho y el hombro.

¿Cómo debo ajustar el asiento?

- Siéntese hacia atrás de modo que la barriga no toque el volante, pero asegúrese de que pueda presionar el pedal del freno hasta el fondo.
- No recline el asiento más de lo necesario y siéntese derecha tanto como pueda.

¿Qué hago con las bolsas de aire?

- Deje las bolsas de aire activadas.
- Ajuste el volante para que la bolsa de aire se dirija hacia el pecho y no hacia la barriga ni la cara. .

¿Qué debo hacer si estoy implicada en un choque?

- Inmediatamente busque atención médica, incluso si piensa que no está lesionada, independientemente de si usted era el conductor o un pasajero.



Para más información visite www.hcpvs.org