

Seat Belt Use During Pregnancy

Buckling up during pregnancy is the single most effective way to protect yourself and your unborn child during a motor vehicle crash.

Seat Adjustment

- Tilt the steering wheel so the airbag is directed towards your chest.
- Your chest should be at least 10 inches away from the airbag.
- Sit back to provide as much space as possible between your belly and the steering wheel, while still being able to comfortably reach the steering wheel and pedals.
- Sit in an upright, comfortable position.



Seat Belt Fit

- Wear the shoulder belt over the center of your collar bone (away from your neck, but not off your shoulder).
- Wear the shoulder belt diagonally across the center of your chest and to the side of your belly.
- Place the lap belt below your belly so the belt fits across your hips and pelvic bone.



If you are in a car crash, seek immediate medical attention and notify your prenatal care provider, even if you do not feel injured.



OKLAHOMA
State Department
of Health

405.426.8440

oklahoma.gov/health/ips

El uso del cinturón de seguridad durante el embarazo

Abrocharse el cinturón durante el embarazo es la forma más eficaz de protegerse a usted y a su bebé no nacido durante un accidente automovilístico.

Ajuste del asiento

- Inclíne el volante que la bolsa de aire esté dirigida hacia su pecho.
- Su pecho debería estar al menos a 10 pulgadas de la bolsa de aire.
- Siéntese para que haya el mayor espacio posible entre el vientre y el volante, y al mismo tiempo pueda alcanzar cómodamente el volante y los pedales.
- Siéntese en una posición cómoda y erguida.



Ajuste del cinturón de seguridad

- Utilice el cinturón de hombro sobre el centro de la clavícula (fuera del cuello, pero no fuera del hombro).
- Use el cinturón de hombro en diagonal a través del centro del pecho y hacia el costado del vientre.
- Coloque el cinturón del regazo por debajo del vientre para que el cinturón se ajuste a través de las caderas y el hueso pélvico.



Si tiene un accidente automovilístico, busque atención médica inmediata y notifique a su proveedor de atención prenatal, incluso si no se siente lesionada.