¿ESTÁS EMBARAZADA?

MANTENTE LEJOS DEL ALCOHOL Y DE LAS DROGAS

Es un hecho.

Beber alcohol y abusar de las drogas durante el embarazo perjudica a tu bebé. ¡Puede causar defectos de nacimiento! **Si estás, podrías estar o estás intentando quedar embarazada, DEJA de consumir alcohol y de abusar de las drogas.**



Dentro de ti, tu bebé

consume lo mismo que tú

Tener un hijo es el comienzo de un largo viaje... ¡que cuesta trabajo! Cuidar de tu persona y mantener tu cuerpo sano te ayuda a ser capaz de cuidar a tu hijo.

Recuerda que hay alguien ahí para ayudarte. Avanza de a un día a la vez. Nunca es demasiado tarde para iniciar tu recuperación.

El síndrome de alcoholismo fetal

es la única enfermedad que se puede prevenir al 100 %

Se podría pensar que un trago ahora no puede hacer daño. Sin embargo, el alcohol puede hacer que pierdas a tu bebé por un aborto espontáneo.

El consumo de alcohol puede causar Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Tu bebé puede nacer expuesto a sustancias y, luego, sufrir síndrome de abstinencia. Tu bebé llorará, temblará y tendrá dolor. Por esto, le puedes provocar a tu bebé lo siguiente:

- **Crecimiento ralentizado**
- **Cerebro reducido o subdesarrollado**
- **Trastornos de aprendizaje a lo largo de su escolaridad**
- **Falta de criterio, que podría acarrear problemas de infringimiento de la ley al llegar a la adultez**
- **Problemas de concentración**
- **Problemas para relacionarse con los demás**



Haz un cambio

ya

Hay algunas cosas que puedes hacer si estás embarazada o si existe la posibilidad de que lo estés:



Toma tus medicamentos

Toma los medicamentos que te recetaron a ti. Nunca tomes prestada o utilices la receta de otra persona.



Obtén ayuda

No existe ninguna cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo. El alcohol puede causar problemas de comportamiento y de aprendizaje de por vida. Por favor, habla con alguien si tienes dificultades para eliminar el alcohol durante tu embarazo o visita la página www.helpisherede.com.



Sigue instrucciones

Toma tus medicamentos recetados exactamente como te lo indica tu médico. Lee atentamente todas las instrucciones antes de tomar cualquier medicamento recetado.



Alcohol y drogas

Criar a un hijo es un trabajo duro, especialmente si se trata de mantener la seguridad de bebés y de niños pequeños.

El consumo de drogas o alcohol podría dificultar la tarea de cuidar a los hijos. Mantener la seguridad de un niño implica prestar atención al entorno en el que vive, juega y duerme.

Es posible que, si consumen drogas o alcohol, los padres no sean capaces de tomar las decisiones más seguras. Por ejemplo, podrían quedarse dormidos y dormir más de lo habitual. Si duermen con bebés y niños pequeños, esto puede suponer un riesgo de asfixia para ellos.

Tabaco

El consumo de tabaco por parte de cuidadores que están cerca de bebés y niños pequeños puede afectar la salud de estos últimos.

El humo de segunda mano es el que se produce en un espacio cerrado, como una casa o coche. Algunos ejemplos de humo de tercera mano son cuando un bebé inhala las toxinas de la ropa, del cabello y de la piel de alguien que fuma.

La exposición al humo de segunda y de tercera mano hace que niños pequeños corran el riesgo de sufrir infecciones de oído, asma o problemas respiratorios más graves cuando se resfríen o contraigan un virus.

Drogas al alcance

Los niños pequeños son curiosos por naturaleza y pueden toparse con cualquier droga o medicamento recetado que no esté almacenado de forma segura. Podrían tragar o comer accidentalmente algo que no es para ellos.

Mantén siempre recetas y cualquier droga o medicamento fuera del alcance de los niños. Lo mejor es dejar estos artículos en un botiquín cerrado con llave.

Consejo: Consulta a tu médico antes de tomar cualquier medicamento. Es posible que los medicamentos que tomabas antes de quedar embarazada no sean seguros ahora. Incluso aquellos que se venden en farmacias o supermercados pueden perjudicar a tu bebé.

Obtén ayuda
y asistencia

Dejar las drogas o el alcohol puede ser difícil. Si quieres recibir ayuda, visita la página www.helpisherede.com

Si deseas obtener más información sobre el alcohol y cómo perjudica a un bebé, visita la página cdc.gov/ncbddd/fasd/

Si necesitas ayuda para el cuidado de un niño con TEAF, visita la página nofas.org/living-with-fasd

Para recibir atención médica durante el embarazo o en caso de que puedas quedar embarazada, visita el programa Healthy Women/Healthy Babies (Mujeres saludables, bebés saludables) en la página moms.healthywomende.com/services



¿Necesitas ayuda para saber qué hacer?

Llama por teléfono al 2-1-1 para comunicarte con Help Me Grow; te comunicarán con un asesor que podrá vincularte con los servicios.

Delaware 2-1-1 Get Connected. Get Answers. Help Hotline – United Way of Delaware

LA AYUDA está aquí. PREVENCIÓN · TRATAMIENTO · RECUPERACIÓN

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
WIC Program

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.