

DROGAS

Cualquier sustancia que te pongas puede perjudicar a tu bebé. Mantente alejada de la marihuana, el crack, la cocaína, la heroína, el éxtasis, la metanfetamina y otras drogas ilegales.

El uso de drogas callejeras durante el embarazo incrementa la posibilidad de que tu bebé pueda:

- Nacer muy pequeño, muy pronto o sin vida al nacer
- Nacer con adicción a las drogas
- Tener una malformación congénita, deformidades o problemas para respirar.
- Tener dificultades de aprendizaje, de comportamiento u otros problemas de salud durante la vida.

Busque ayuda. Dejar de tomar medicamentos de repente sin la orientación de un médico puede provocar serios problemas de abstinencia y de salud tanto para usted como para tu bebé.



Qué hacer ahora:

- Protege a tu bebé. Nunca consumas drogas.
- Si usas drogas, busca ayuda. Aunque hayas tenido dificultades para dejarlas antes, inténtalo de nuevo ahora por el bienestar de tu bebé.
- Durante el embarazo y/o la lactancia, solo debe tomar los medicamentos que tu médico le haya recetado y aprobado.

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, echa un vistazo a estos recursos:



Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o escanee el código QR para visitar <https://ne.quitlogix.org/es-es/>

Para recibir ayuda para dejar de beber o consumir drogas, llama al 1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

Qué hacer cuando llega el bebé:

- Mantente lejos de las drogas. Tu bebé necesita de ti para recibir amor y cuidados.
- Recuerda que los medicamentos se transfieren a la leche materna. Llevar un estilo de vida saludable significa que tu bebé recibirá mejor leche.

MANTÉN A SALVO TANTO A TI COMO A TU BEBÉ.

MOSTRANDO LOS RIESGOS DE FUMAR, BEBER ALCOHOL Y USAR DROGAS DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA.

DE FUMAR

El tabaco tiene sustancias químicas dañinas que pueden afectar a tu bebé.

¡No fumar le da a tu bebé un inicio saludable! Fumar durante el embarazo incrementa la posibilidad de que tu bebé pueda:

- Nacer muy pequeño o muy pronto
- Nacer sin vida o fallecer en la infancia
- Tener problemas para respirar o dificultades para dormir.
- Tener dificultades de comportamiento más adelante en la vida.

La exposición al humo de segunda mano incrementa la probabilidad de que tu bebé desarrolle asma, infecciones de oído, alergias, neumonía y SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante).



Qué hacer ahora:

- Si fumas productos de tabaco, ¡deja de hacerlo hoy mismo! Nunca es demasiado tarde. Busca ayuda; no tienes que enfrentarlo solo.
- Aunque hayas tenido dificultades para dejar de fumar en el pasado, inténtalo de nuevo por la salud de tu bebé.

Qué hacer cuando llega el bebé:

- Mantén a tu bebé lejos del humo y asegúrate de que nadie fume cerca de él.
- Amamanta a tu bebé y evita fumar. Fumar puede reducir la producción de leche y hacer que tu bebé tenga más dificultades para ganar peso.

ALCOHOL

La cerveza, el vino, los refrescos alcohólicos y los cócteles no son buenos para tu bebé.

No hay ninguna cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo.

Aunque hayas bebido antes de enterarte de que estabas embarazada, es importante que dejes de hacerlo ahora por la salud de tu bebé. Beber durante el embarazo puede causar trastornos del espectro alcohólico fetal, entre ellos:

- defectos de nacimiento como una cara con malformaciones
- Dificultades para ver o escuchar
- Dificultades de aprendizaje
- Problemas emocionales y de conducta

Beber alcohol durante el embarazo también incrementa la posibilidad de que el bebé experimente un aborto espontáneo, llegue al mundo antes de tiempo o nazca sin vida.



Qué hacer ahora:

- No consumas alcohol durante el embarazo.
- Si te cuesta un poco dejar de beber, no dudes en pedir ayuda. Hay formas de hacer que el proceso sea más fácil.

Qué hacer cuando llega el bebé:

- Tenga mucho cuidado al tomar alcohol, si decides beber.
- Puedes disfrutar de una sola bebida alcohólica si la lactancia materna de tu bebé está bien establecida, pero no antes de que tenga 3 meses. Después de tomar la bebida, espera al menos 4 horas antes de amamantar. También puedes sacarte leche materna antes de disfrutarla para alimentar a tu bebé más tarde.
- Recuerda, tu pequeño depende de ti. Sé responsable. Mantente en buen estado.



MEDICAMENTO

Habla con tu médico antes de tomar cualquier medicamento. Los medicamentos que usabas antes del embarazo podrían no ser seguros ahora. Incluso aquellos que se venden en farmacias o supermercados pueden ser perjudiciales para tu bebé.

Tomar algunos medicamentos durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que tu bebé pueda:

- Nacer demasiado pequeño, demasiado pronto o muerto al nacer
- Tener llanto agudo y son difíciles de consolar.
- Tener defectos de nacimientos, dificultades en el desarrollo o convulsivos.

El uso incorrecto de medicamentos recetados también puede afectar a tu bebé. Esto incluye tomar tu propio medicamento recetado de una manera que no ha indicado tu médico y tomar un medicamento que le haya sido recetado a otra persona. Solo toma los medicamentos que tu médico considere seguros.

Qué hacer ahora:

- Utiliza los medicamentos con cuidado. Comunica a tu médico sobre todos los medicamentos o suplementos que estás tomando para asegurarte de que es seguro seguir usándolos.
- Si te sientes mal, pregúntale a tu médico qué medicamentos son seguros para ti.

Qué hacer cuando llega el bebé:

- Habla con tu médico antes de tomar medicamentos mientras estás amamantando. Los medicamentos pueden llegar a tu bebé a través de la leche materna.

