



United States Department of Agriculture

Los peligros de fumar, tomar alcohol y consumir drogas

Dele a su bebé un comienzo saludable

Consejos para mujeres embarazadas y nuevas madres





Lo que hace hoy puede permanecer con su bebé para siempre

Su bebé necesita su amor y cuidado. Mientras está embarazada, todo lo que ingresa a su cuerpo también va al cuerpo de su bebé.

Usted puede darle a su bebé un comienzo saludable. Lo que usted elige comer, beber o consumir puede afectar la salud de su bebé. Sus decisiones cuentan.

Para cuidar a su bebé, cuídense usted.



“ Intenté dejar de fumar antes, pero no pude.
Mientras estaba embarazada, pedí ayuda.
Dejar de hacerlo fue difícil, pero lo logré.
Ahora me siento mejor y sé que soy una buena
madre para mi hermoso bebé. No se rinda,
¡usted también puede lograrlo! ”

El alcohol, el tabaco y las drogas pueden perjudicar a su bebé

Es por eso que la mayoría de las mujeres no fuman, beben ni consumen drogas cuando están embarazadas. Han decidido hacer todo lo que puedan para tener un bebé sano.



¿Qué sucede con los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos también tienen nicotina y otros químicos que pueden afectar la salud de su bebé.

Deje de fumar

El tabaco contiene químicos perjudiciales que pueden hacerle daño a su bebé. Deje de hacerlo hoy para darle a su bebé un comienzo saludable.

Fumar mientras está embarazada aumenta el riesgo de que su bebé:

- Nazca demasiado pequeño o prematuro.
- Nazca sin vida o muera en la infancia.
- Tenga problemas respiratorios o dificultades para dormir.
- Tenga problemas de conducta más adelante en su vida.

Fumar pasivamente aumenta el riesgo del bebé de padecer asma, infecciones en los oídos, alergias, neumonía y Síndrome de muerte súbita infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

Qué hacer ahora:

- ✓ Deje ahora: nunca es demasiado tarde. Pida ayuda; no es necesario que lo haga sola.
- ✓ Incluso si tuvo dificultades para dejarlo antes, inténtelo nuevamente por el bien de su bebé.

Qué hacer cuando nace el bebé:

- ✓ Mantenga a su bebé alejado del humo y no permita que nadie fume cerca de su bebé.
- ✓ Amamante a su bebé y evite los cigarrillos. Fumar puede reducir su producción de leche y hacer más difícil que su bebé suba de peso.



Deje el alcohol por un tiempo

La cerveza, el vino, las bebidas a base de vino y jugo de fruta y los tragos son todos perjudiciales para su bebé. Ninguna cantidad de alcohol es sana mientras está embarazada.

Incluso si bebió antes de saber que estaba embarazada, deje de hacerlo por el bienestar de su bebé.

Beber durante el embarazo puede causar enfermedades fetales relacionadas con el alcohol, incluyendo:

- Defectos de nacimiento como malformaciones en el rostro.
- Problemas de vista o audición.
- Dificultades de aprendizaje.
- Problemas mentales y de conducta.

Tomar alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de pérdida del embarazo, nacimiento prematuro o muerte fetal.

Qué hacer ahora:

- ✓ No tome alcohol si está embarazada.
- ✓ Si dejarlo es difícil, pida ayuda. Hay maneras de hacer que sea más fácil dejar de tomar alcohol.

Qué hacer cuando nace el bebé:

- ✓ Sea muy cauta con respecto al consumo de alcohol si decide tomar.
- ✓ Puede consumir solo un trago con alcohol si la rutina de lactancia de su bebé está bien establecida; no antes de los 3 meses de edad. Luego, espere al menos 4 horas después de tomar alcohol antes de amamantar a su bebé. O extraígase leche antes de tomar alcohol para alimentar luego a su bebé.
- ✓ Recuerde, su bebé depende de usted. Sea responsable. Manténgase sobria.



En este momento, su cuerpo es todo el mundo de su bebé. Todas las drogas que usted consume, llegan también a su bebé.

No consuma drogas

Cualquier droga puede lastimar a su bebé. No consuma marihuana, crack, cocaína, heroína, éxtasis, metanfetamina ni otras drogas callejeras. El abuso o consumo inapropiado de medicamentos recetados también puede perjudicar a su bebé. Esto incluye tomar sus medicamentos recetados de una manera diferente a la indicada por su médico y tomar medicamentos recetados de otra persona.

El consumo de drogas y el consumo inapropiado de medicamentos recetados mientras está embarazada aumenta el riesgo de que su bebé:

- Nazca demasiado pequeño o prematuro, o nazca sin vida.
- Nazca adicto a las drogas.
- Tenga defectos de nacimiento, malformaciones o problemas respiratorios.
- Tenga dificultades de aprendizaje, problemas de conducta u otros problemas de salud a lo largo de su vida.

Pida ayuda. Dejar por completo las drogas de manera repentina sin asistencia médica puede causar graves problemas de abstinencia y de salud para usted y su bebé.

Qué hacer ahora:

- ✔ Nunca consuma drogas. Proteja a su bebé.
- ✔ Pida ayuda si está consumiendo drogas. Incluso si tuvo dificultades para dejarlas antes, inténtelo nuevamente ahora por el bien de su bebé.
- ✔ Tome únicamente los medicamentos recetados que su médico autorizó durante su embarazo o el período de lactancia.

Qué hacer cuando nace el bebé:

- ✔ Manténgase lejos de las drogas. Su bebé depende de su amor y cuidado.
- ✔ Recuerde que las drogas pasan a la leche materna. Un estilo de vida saludable significa mejor leche para su bebé.



Pregunte antes de tomar medicamentos

Pregúntele a su médico antes de tomar medicamentos. Los medicamentos que tomaba antes de estar embarazada pueden no ser seguros ahora. Incluso aquellos que se venden libremente en una farmacia o una tienda de alimentos pueden dañar a su bebé.

Tomar ciertos medicamentos mientras está embarazada aumenta el riesgo de que su bebé:

- Nazca demasiado pequeño o prematuro, o nazca sin vida.
- Tenga llanto agudo y sea difícil de calmar.
- Tenga defectos de nacimiento, problemas de desarrollo o convulsiones.

Tomar únicamente los medicamentos que su médico dice que son seguros.

Siempre pregunte antes de tomar:

Medicamentos recetados

(como calmantes para el dolor, pastillas para dormir y antidepresivos).

Medicamentos de venta libre

(tales como analgésicos y para el dolor de cabeza, jarabe para la tos y píldoras para la alergia).

Suplementos dietéticos

(tales como productos a base de hierbas, pastillas para dormir y bebidas energizantes).

Qué hacer ahora:

- ✓ Tome sus medicamentos sabiamente. Dígame a su médico todos los medicamentos o suplementos que toma para asegurarse de que es seguro seguir tomándolos.
- ✓ Si se enferma, pregúntele a su médico qué medicamentos puede tomar.

Qué hacer cuando nace el bebé:

- ✓ Consulte con su médico antes de tomar medicamentos mientras está amamantando. Los medicamentos pueden llegar a su bebé a través de la leche materna.

Tener un bebé sano comienza hoy

Por su bebé, no fume, no tome alcohol ni consuma drogas.

Tome sus medicamentos sabiamente.

Nadie es tan importante como lo es usted para su bebé. Puede proteger a su bebé de daños. Las selecciones que haga hoy pueden afectar la salud de su bebé ahora y en el futuro.

Pida ayuda para darle a su bebé un comienzo saludable



Dejar de hacerlo es difícil. Pero hay personas que pueden ayudarla. No está sola. Muchas otras mujeres saben qué se siente. Pueden ayudarla a dejar, darle consejos y apoyarla a lo largo del camino.

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) ofrece estas sugerencias:

- Hable con su médico o clínica WIC para obtener referencias
- Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, o inscribese para recibir mensajes de texto para dejar de fumar (<http://smokefree.gov/smokefreetxt/>)
- Para obtener ayuda para dejar de consumir alcohol o drogas, llame al **1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)**