

ALCOHOL, TABACO

Y OTRAS DROGAS

DURANTE EL EMBARAZO

Tu bebé necesita de tu amor y cuidado. Cuando estás embarazada, todo lo que entra en tu cuerpo también entra en el cuerpo de tu bebé. Lo que elijas comer, beber, tomar o fumar puede afectar la salud de tu bebé. Tus decisiones importan.

DALE A TU HIJO UN COMIENZO DE VIDA SALUDABLE

- Deja de fumar hoy; nunca es demasiado tarde. El tabaco y los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que pueden dañar a tu bebé. Incluso si has tenido problemas para dejar de fumar anteriormente, inténtalo nuevamente.
- Mantente alejada de los demás mientras fuman. Es dañino para ti y tu bebé en la panza.
- Tómate un descanso del alcohol, la cerveza, el vino, los refrescos con vino y los cocteles. Ninguna cantidad de alcohol es segura mientras estás embarazada.
- Habla con tu médico antes de tomar cualquier medicamento durante el embarazo.
- El consumo de cualquier droga ilegal puede dañar a tu bebé. Si estás consumiendo drogas ilegales, busca ayuda de alguien en quien confíes. Protege a tu bebé.

NO CONSUMAS



- ✗ Crack/cocaína
- ✗ Estimulantes o depresores
- ✗ Heroína
- ✗ Marihuana
- ✗ PCP o polvo de ángel
- ✗ LSD
- ✗ Metanfetamina
- ✗ Alcohol
- ✗ Tabaco
- ✗ Otras drogas callejeras

Para cuidar a tu bebé, cuida de ti misma.
Tu cuerpo es el mundo entero de tu bebé.



¿QUÉ PUEDES HACER COMO MADRE?

- Establece un hogar saludable para tu hijo. Mantente alejada del alcohol, el tabaco u otro tipo de drogas. Esto será un buen ejemplo para tu hijo.
- Lo mejor es dejar de fumar. Si no puedes dejar el hábito, intenta reducir el consumo. No fumes cerca de tu hijo ni permitas que otras personas fumen cerca suyo. Fuma al aire libre.
- Si fuma, la nicotina y sus subproductos entran en su leche materna. Fumar puede reducir la producción de leche materna. No dejes de amamantar: la leche materna le brinda una nutrición valiosa y otros beneficios a tu bebé. Consulta con WIC las maneras de incrementar la producción de leche materna. Limita el consumo de tabaco y amamanta antes de fumar.
- El alcohol pasa a la leche materna. Si estás amamantando y deseas beber, solicita orientación a tu proveedor de atención médica o el personal de WIC.

NO ESTÁS SOLA

Si tienes problemas con el alcohol o las drogas:

- Habla con tu médico o la clínica de WIC para obtener referencias.
- Contáctate con **QUITPLAN** al **1-888-354-PLAN (7526)** a fin de obtener ayuda para dejar de fumar. Regístrate para recibir mensajes de texto que te ayudarán a dejar de fumar en smokefree.gov/smokefreetxt/ o visita el sitio web en www.quitplan.com.
- Llama al número **1-800-622-2255** a fin de obtener ayuda para dejar de beber o consumir drogas.
- Llama o visita el **2-1-1** en línea para encontrar recursos locales y asistencia en tu área.

