

## AUMENTE SUS POSIBILIDADES DE TENER UN BEBÉ SALUDABLE

### **Planifique su Embarazo**

De esta forma, tendrá seguridad de estar libre de alcohol y drogas cuando quede embarazada.

### **Obtenga un buen cuidado prenatal**

Visite a su médico o clínica tan pronto crea que está embarazada. Asista a TODAS sus citas.

### **Coma Bien**

Como una dieta balanceada. Su bebé necesita una buena nutrición.

### **No beba alcohol**

Cerveza, vino, refrescos de vino, y licor fuerte, todos contienen alcohol. El alcohol puede causar deformidades faciales y retardo mental en los bebés.

### **No use drogas ilegales**

Las drogas pasan a través del cuerpo de su bebé. Las drogas pueden causar que los bebés nazcan demasiado antes, que tengan ataques, y hasta que mueran.

### **No use suplementos a base de hierbas**

Consulte primero con su médico antes de usar suplementos a base de hierbas o medicina que se compra sin receta médica.

*Recuerde, si cree que tiene un problema con alcohol o drogas, nunca es tarde para dejar de hacerlo.*

*Lo más pronto que deje de hacerlo su bebé tendrá una mejor posibilidad de ser más saludable. Su médico puede referirla a conseguir ayuda.*

Para mayor información sobre abuso de alcohol y drogas, llame al

**1-800-238-2333**

Línea Informativa de Adicciones de New Jersey

[www.njdrughotline.org](http://www.njdrughotline.org)

producido como parte del Programa de Prevención de Adicciones Perinatales por la

Southern New Jersey Perinatal Cooperative  
2500 McClellan Avenue  
Suite 250

Pennsauken, NJ 08109

856-665-6000

[www.snjpc.org](http://www.snjpc.org)



El Programa de Prevención de Adicciones Perinatales recibe fondos de donaciones de Servicio de la Salud del Departamento de Salud y Servicios para Persona Mayores de New Jersey al Consorcio Médico Maternal y de Hijos

# Mantenga a su Bebé Seguro



25 razones para dejar de  
usar drogas y alcohol  
durante el embarazo

*Perinatal Addictions  
Prevention Project*

## Cómo el Alcohol y las Drogas Pueden Lastimar a Su Bebé

Hay muchos riesgos al usar alcohol y drogas mientras está embarazada.

Desde ataques cardíacos hasta pérdida del recién nacido – tanto madre como bebé están en peligro. Si está embarazada y continúa usando alcohol y drogas, es importante que entienda lo que está en riesgo.

- Bebiendo alcohol se toma el riesgo de tener un bebé con daño cerebral o deformidades faciales.
- Usando cocaína se toma el riesgo de tener un bebé que nazca antes de tiempo y que sea demasiado pequeño
- Usando cocaína se toma el riesgo de que hacer que su bebé tenga un ataque al corazón.
- Fumando tabaco se toma el riesgo de que su bebé nazca muerto o que tenga un aborto espontáneo.
- Usando heroína se toma el riesgo de hacer que su bebé tenga ataques.
- Fumando marihuana se toma el riesgo que su bebé tenga poco peso al momento de nacer.

### RIESGO PARA LA MADRE

#### DROGAS COMUNES

**ALCOHOL**  
cerveza, vino, licor, refrescantes de vino

- Aborto espontáneo
- Nacimiento antes de tiempo

**TOBACO**

- Aborto espontáneo
- Nacimiento antes de tiempo

#### DROGAS RECETADAS

**TRANQUILIZANTES**  
Valium, Xanax, Librium

- Riesgo de dar a luz antes de tiempo
- Confusión

**ANTIBIÓTICO**  
Tetraciclina

- Estómago alterado
- Náuseas

#### DROGAS ILEGALES

**MARIHUANA**

- Aborto espontáneo
- Nacimiento antes de tiempo
- Tiempo lento de reacción

**COCAÍNA**

- Aumento de las palpitaciones del corazón
- Presión arterial alta
- Dar a luz antes de tiempo
- Aborto espontáneo
- Ataques al corazón
- Poco peso al nacer
- Apoplejía
- Problema para dormir

**HEROÍNA**

- Aborto espontáneo
- Palpitaciones lentas del corazón
- Riesgo mayor para infecciones
- Dar a luz antes de tiempo
- Dependencia
- Nacimiento del bebé muerto
- Dependiente al momento de nacer
- Ataques de temblores
- Poco peso al nacer

**ANFETAMINAS**

- Aumento de las palpitaciones del corazón
- Presión arterial alta
- Dar a luz antes de tiempo
- Poco peso al nacer
- Cerebro pequeño

### RIESGO PARA EL BEBÉ

- Poco peso al nacer
- Deformidades físicas
- Problemas para dormir
- Daño cerebral
- Nacimiento del bebé muerto
- Poco peso al nacer
- Síndrome de muerte repentina del bebé (SIDS, *por sus siglas en ingles*)

- Dependiente al momento de nacer
- Respiración dificultosa
- Posible paladar hendido

- Decoloración de los dientes

- Poco peso al nacer
- Temblores

- Riesgo mayor para el síndrome de muerte repentina del bebé (SIDS, *por sus siglas en ingles*)