

Son Nueve Meses Solamente.

No tomes mientras estas embarazada.

Tú no pondrías alcohol en la botella de tu bebé. Cuando consumes alcohol mientras estas embarazada, tu bebé también consume.

Los bebés que han sido expuestos al alcohol pueden sufrir daños permanentes cerebrales y corporales, incluyendo problemas de comportamiento, de aprendizaje, retraso mental, condiciones cardíacas, deformaciones faciales e hiperactividad, entre otras.

Tú puedes prevenir hacerle daño, haciendo una sola cosa:

No tomes mientras estas embarazada.

Dale a tu bebé la mejor de las oportunidades para una vida saludable.



**Si tomas, no salgas embarazada.
¡Si estás embarazada no tomes!**

Asegúrate de que tu familia y amigos conozcan los efectos que produce tomar durante el embarazo. Para más información y para encontrar un sitio Web que puede ayudarte, visita www.prevention.org/FASD.

Si tú o alguien que conoces necesitan ayuda para dejar de tomar, visita www.findtreatment.samhsa.gov para encontrar el centro más cercano para tratamiento de alcohol y droga.

Quienes Somos

Prevention First es una organización sin fines de lucro de Illinois que desde 1980 se especializa en prevención de droga y en asuntos relaciones con el abuso de la misma. Nosotros colaboramos con el jefe de estado y las autoridades nacionales de Fetal Alcohol Spectrum Disorders (Desórdenes Fetales del Efecto del Alcohol) (FASD); e iniciamos en Illinois el grupo FASD que desarrolló las recomendaciones para satisfacer las necesidades de los niños y las familias de Illinois afectados por desórdenes fetales debido al efecto del alcohol (FASD).



PREVENTION FIRST
Leadership for drug-free communities

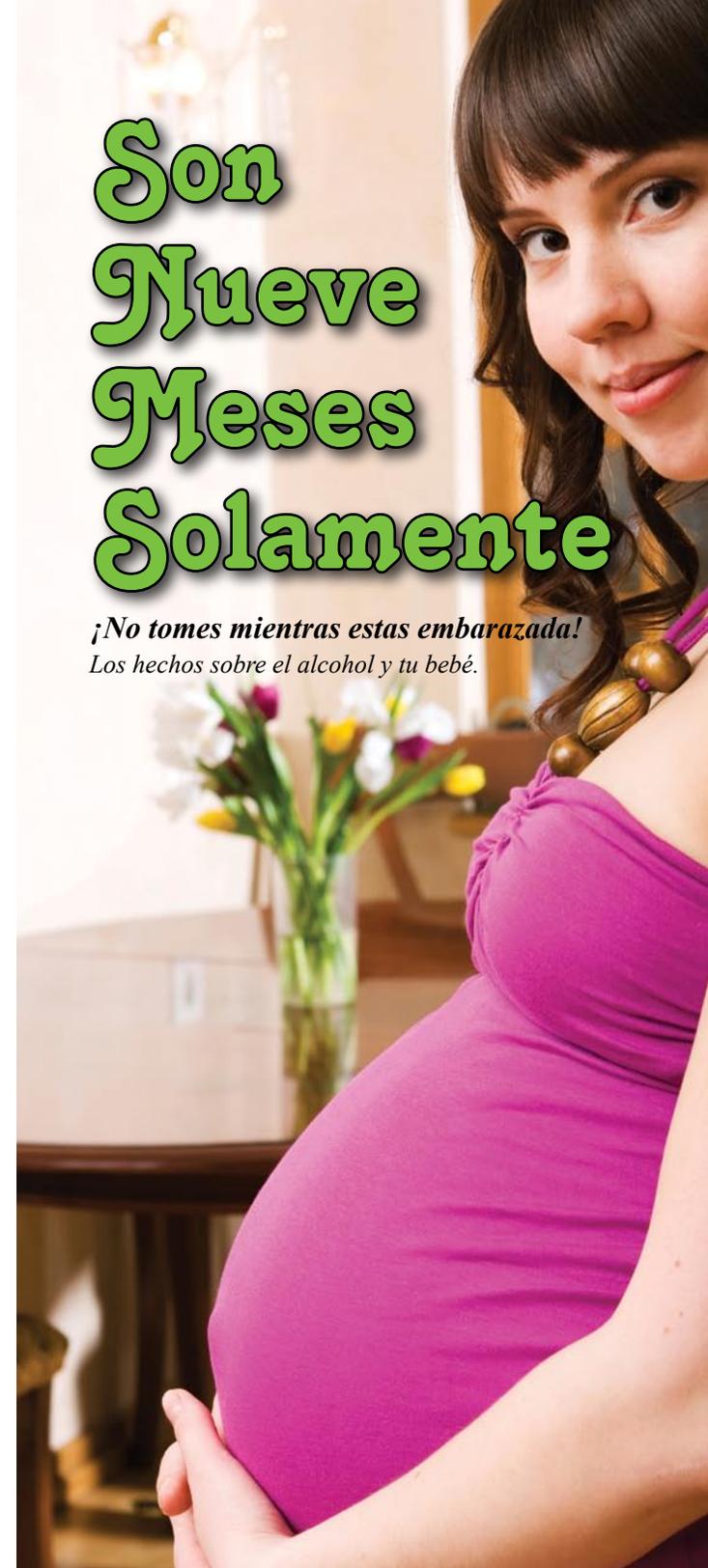
Headquarters
2800 Montvale Dr.
Springfield, IL 62704
217.793.7353

Branch Office
600 West Chicago Ave., Suite 200
Chicago, IL 60654
312.988.4646

www.prevention.org

Son Nueve Meses Solamente

¡No tomes mientras estas embarazada!
Los hechos sobre el alcohol y tu bebé.



¡Vas a tener un niño! Que nueve meses tan emocionantes. Cada día aprendes más sobre lo que tienes que hacer para cuidar tu cuerpo y cuidar tu bebé en desarrollo.

Puedes haber escuchado que de cuando en cuando puedes tomar una copa de vino o una cerveza; o que el champaña es bueno para ti; o que puedes tomar, sin consecuencias, en el primer trimestre de embarazo.

¡El alcohol no es saludable para tu bebé!

Son Nueve Meses Solamente. No tomes cuando estás embarazada

El consumo de alcohol puede causarle problemas de por vida a tu niño aunque sea un poquito de vez en cuando.

Entonces **¿que es un hecho y que es un mito** cuando se trata de tomar alcohol mientras estás embarazada? Te ayudaremos a clarificarlos.

Son Nueve Meses Solamente

¿Qué tan seguro es tomar cuando estas embarazada?

NO hay ninguna cantidad que sea segura. Lo más seguro para tu bebé es no tomar alcohol. Son nueve meses solamente. ¡Tú puedes hacerlo!

¿Qué tal la cerveza sin alcohol? Es segura ¿verdad?

¡Créalo o no, la cerveza sin alcohol también contiene una cantidad pequeña de alcohol! Aun pequeñas cantidades pueden hacerle daño a tu bebé. Es mejor elegir algo que disfrutes mas para esos nueve meses.

Escuché que el vino o el champán son buenos para la sangre de la mujer durante el embarazo.

¡Tú puedes escuchar muchas cosas sobre lo que es bueno y lo que no es bueno para ti, pero eso no quiere decir que es bueno para tu bebé! Cuando se trata de alcohol, **nunca es bueno para tu bebé que lo consumas. Mi doctor dice que no hay problema en tomar bebida alcohólica de vez en cuando.**

Los doctores a menudo, dan consejos médicos que difieren: Que clase de vitaminas prenatales tomar, que comer, cuanto peso ganar. ¡Depende de ti informarte para hacer decisiones correctas para beneficio tu bebé!

Si tomas alcohol la salud de tu niño esta en riesgo de por vida. Lo mejor es seleccionar otra clase de bebida, inmediatamente.

¿Qué debo decirles a mis amigos cuando me ofrezcan un trago? No gracias. Estoy embarazada y durante el embarazo no existe ningún nivel de bebida que no sea dañino. Yo se que quieres que tenga un bebe saludable.

Tengo que ir a una boda. ¿Me quieres decir que no me puedo tomar ni una copa de vino para celebrar? Correcto. Elige algo que no tenga alcohol para celebrar cumpleaños, aniversarios, o cualquier otro evento especial durante estos nueve meses. ¡Celebra haciendo lo que sea mejor para tu bebé!

Tomé muchísimo antes de saber que estaba embarazada. ¿Será muy tarde para dejar de tomar debido a que el daño ya esta hecho? Nunca es muy tarde. Entre mas pronto lo dejas mejor será para tu bebé. Asegúrate de decirselo a tu doctor y al pediatra del bebé.



En el año 2005 el **Cirujano General** de los Estados Unidos advirtió, “Las mujeres que están embarazadas y las que tienen la posibilidad de salir embarazada deben abstenerse de ingerir alcohol para eliminar el riesgo de dar a luz un bebé con algunos de los efectos dañinos de Fetal Alcohol Spectrum Disorder” (FASD); agregando, “Los defectos de nacimiento relacionados al Alcohol pueden ser completamente prevenibles.

