

ALCOHOL, TABACO

Y OTRAS DROGAS

DURANTE EL EMBARAZO

Los y las bebés necesitan amor y cuidado. Cuando está esperando su bebé, todo lo que entra en su cuerpo también entra en el cuerpo de su bebé. Lo que elija comer, beber, tomar o fumar puede afectar la salud de la o del bebé. Sus decisiones importan.

DELE A SU BEBÉ UNA VIDA SALUDABLE DESDE EL COMIENZO

- Deje de fumar hoy mismo: nunca es demasiado tarde. El tabaco y los cigarrillos electrónicos contienen químicos que pueden lastimar a su bebé. Aunque ya haya tenido problemas para dejar de hacerlo, vuelva a intentarlo.
- Aléjese de las personas que fumen mientras lo hacen. Es dañino para usted y para el o la bebé que viene en camino.
- Tómese un descanso del alcohol, la cerveza, el vino, los refrescos con vino y los cócteles. No hay ninguna cantidad de alcohol que sea segura mientras está esperando su bebé.
- Hable con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento durante el embarazo.
- Consumir cualquier droga ilícita puede dañar a un/a bebé. Si consume estas drogas, pida ayuda a alguien en quien confíe. Proteja a su bebé.



NO CONSUMA:

- ✗ crack/cocaína
- ✗ anfetaminas o estimulantes, o depresores
- ✗ heroína
- ✗ marihuana
- ✗ PCP (fenciclidina) o polvo de ángel
- ✗ LSD (dietilamida de ácido lisérgico)
- ✗ metanfetamina
- ✗ alcohol
- ✗ tabaco
- ✗ otras drogas ilícitas

Para cuidar a la o al bebé, cuídese usted misma. Su cuerpo es el mundo entero de su bebé.



¿QUÉ PUEDE HACER USTED COMO MADRE Y PADRE?

- Cree un hogar saludable para su hijo o hija. Aléjese del alcohol, el tabaco y otras drogas. Esto le dará un buen ejemplo a su hijo/a.
- Lo mejor es dejar de fumar. Si no puede dejar de hacerlo, reduzca el consumo. No fume cerca de su hijo/a ni deje que nadie lo haga. Fume al aire libre.
- Si fuma, la nicotina y sus derivados entran en la leche humana. Fumar puede reducir el suministro de leche. Siga amamantando; la leche humana le brinda nutrientes y beneficios valiosos a su bebé. Pregúntele a WIC cuáles son las maneras de aumentar su suministro. Fume menos y alimente a su bebé antes de hacerlo.
- El alcohol entra en la leche humana. Si va a amamantar y piensa beber, pida orientación a su proveedor de atención médica o al personal de WIC.

NO ESTÁ SOLA/O

Si tiene problemas con el alcohol o las drogas:

- Hable con su proveedor o clínica de WIC para pedir que se deriven.
- Llame a **QUIT PARTNER** al **1-855-DEJELO-YA (335-3569)** para pedir ayuda para dejar de fumar. Visite su sitio web: <https://quitpartnermn.com/es>
- Llame al **1-800-622-2255** para obtener ayuda para dejar de fumar o de consumir drogas.
- Llame al **2-1-1** o acceda en línea para encontrar recursos locales y ayuda en su área.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.