

¡Busque Ayuda!

Tenemos recursos para ayudarla.

Por más información o para recibir ayuda para dejar de tomar, llame a:

**GATEWAY: "Alcohol and Drug
Adult Managed-Care Services"**
1 (800) 488-9919

Alcohólicos Anónimos en el Condado de Santa Clara
Reuniones de grupos de apoyo de 12 pasos
en varias localidades.
www.aasanjose.org
Llame al (408) 374-8511

Para recibir información sobre cuidado prenatal y referencias llame a

**Salud Materna Infantil y de Adolescentes del
Departamento de Salud Pública del Condado
de Santa Clara al**
1 (800) 310-2332

Producido por

"The Coalition for Alcohol & Drug Free Pregnancies"
(La Coalición para Embarazos Libres de Alcohol y Drogas)

www.cadfp.org

Salud Materna Infantil y de Adolescentes del Departamento de
Salud Pública del Condado de Santa Clara

Fondos proporcionados por

Departamento de Servicios de Alcohol y Drogas
del Condado de Santa Clara (DADS)

Si Está Embarazada

Piense en la Salud de su Bebé



No Tome Bebidas Con Alcohol



Maternal, Child & Adolescent Health
Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System



www.cadfp.org

Si Está Embarazada

Piense en la Salud de su Bebé

No Tome Bebidas Con Alcohol

Si bebe alcohol durante su embarazo puede dañar el crecimiento de su bebé. Su bebé puede tener problemas físicos y de comportamiento que pueden durar por el resto de su vida.

Si usted tomó bebidas con alcohol antes de saber que estaba embarazada, deje de tomar ahora; le dará una mejor oportunidad a su bebé de nacer sano.

Si quiere quedar embarazada, no tome. Es posible que no se entere de inmediato que está embarazada.

Las bebidas con alcohol son cerveza, vino, “wine coolers”, licor y cócteles.

Los efectos del consumo de alcohol en el embarazo se pueden ver años después. Algunos bebés cuyas madres bebieron alcohol durante el embarazo desarrollan Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (FASD).

¿Cuántas bebidas alcohólicas puedo tomar durante mi embarazo?

Ninguna. No hay una cantidad inofensiva de alcohol que se pueda tomar durante el embarazo.

¿Qué tipo de bebidas alcohólicas puedo tomar durante mi embarazo?

Ninguna. Tomar cualquier tipo de alcohol cuando esté embarazada puede dañar a su bebé.

¿Qué es el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD)?

FASD es un término que se usa para describir una variedad de efectos que pueden ocurrirle a un niño cuya madre tomó bebidas con alcohol durante el embarazo. Estos efectos pueden durar toda la vida.

Los efectos del Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD) varían de persona a persona. Algunos de los problemas comunes observados en niños afectados por FASD son:

- Pueden nacer demasiado pequeños
- Pueden tener problemas para comer y dormir
- Pueden tener problemas para ver y escuchar
- Pueden tener problemas para seguir indicaciones y aprender a hacer cosas simples
- Pueden tener dificultad para prestar atención y aprender en la escuela
- Pueden necesitar maestros y escuelas especiales
- Pueden tener dificultad para llevarse bien con los demás y para controlar su comportamiento
- Pueden necesitar cuidado médico especial durante toda la vida

Una vez que un niño tiene FASD, no hay cura

- Los niños no superan el FASD
- Los problemas físicos y de comportamiento pueden durar la vida entera

¿Cómo se puede prevenir el FASD?

El FASD es prevenible en un 100%. Usted tiene que suspender todo el uso de bebidas con alcohol durante su embarazo y mientras esté amamantando a su bebé.

No existe cantidad inofensiva de alcohol ni momento para tomar alcohol durante el embarazo.

No beba ningún tipo de bebida alcohólica, incluyendo cerveza, vino, “wine coolers” ni licor fuerte durante su embarazo, mientras esté amamantando ni cuando esté planificando quedar embarazada.