

## Diviértase teniendo un bebé saludable.

Si usted tomó durante un embarazo anterior y su bebé nació sin problemas, recuerde que cada bebé es diferente. Ninguna cantidad de alcohol puede ser segura todas las veces.



- El mejor momento para dejar de tomar es cuando decida que quiere tener un bebé.
- Si ya está embarazada y deja de tomar ahora, todavía puede ayudar a su bebé.
- Diviértase. Lleve a su niño por nacer a una clase de ejercicio, a dar un paseo o a nadar.
- Vaya con amigos al cine, a un museo, o de compras a sus lugares favoritos.
- Consulte a su clínica local, o establezca su propio grupo de apoyo para mujeres embarazadas.
- Sorprenda al futuro padre con una "cena especial para tres," en la que no se consuma alcohol.
- Diviértase siendo una buena mamá, incluso antes de que nazca su bebé. Está orgullosa de hacer todo lo que pueda por tener un bebé saludable.



Tenga un bebé  
saludable.  
Si está embarazada,  
¡no tome!

# Cómo tener un bebé saludable: Sea una futura madre que no toma.



## Toda mujer embarazada en todas partes corre el mismo riesgo.

No importa dónde viva usted. Ni cuánto dinero tenga. Ni de qué color tenga la piel.

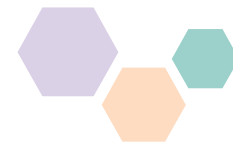
Usted sabe lo mismo. Si come bien y hace algo de ejercicio, esto es bueno para su bebé. Si fuma o consume drogas, es malo para su bebé.

Pero quizás usted no sepa que tomar alcohol aunque sea un poquito de vez en cuando, también le puede hacer daño a su bebé.



Todas las mujeres embarazadas corren el mismo riesgo de hacerle daño a su futuro niño cada vez que toman un trago. Porque para las futuras madres, cada trago es uno de más.

## No hay seguridad en ninguna cantidad de alcohol cuando usted está embarazada.



- Cuando usted está embarazada, su bebé toma lo que usted toma.
- El alcohol va a su corriente sanguínea y atraviesa la placenta.
- Debido a que los bebés no pueden procesar el alcohol, la concentración de alcohol en la sangre de ellos es más alta que en la sangre de sus madres.
- Un vaso de cerveza o vino, o un vino refrescante, es tan arriesgado como tomar un trago mezclado o un coctel con licor fuerte.
- No hay ningún momento seguro, ninguna cantidad segura, ni ningún tipo de alcohol seguro que se pueda tomar estando embarazada.
- La decisión más segura es no tomar nada de alcohol.

## Los niños por nacer lastimados por el alcohol pueden tener problemas para toda la vida.

La exposición prenatal al alcohol puede causar Trastornos del Espectro de Alcohol Fetal (FASD). Los problemas resultantes van de leves a graves. Algunos problemas pueden causar que los bebés tengan un aspecto diferente; otros problemas no son visibles al nacer y pueden hacerse evidentes solamente más tarde en la vida del niño.

- El alcohol puede dañar hasta 60,000 bebés que nacen cada año.\*
- Los bebés lastimados más severamente nacen con daño cerebral o con problemas físicos serios.
- Los bebés podrían nacer pequeños y tener problemas para comer y para dormir.
- Los niños preescolares podrían ser torpes y tener problemas para hablar y seguir instrucciones.
- Los niños en la escuela podrían tener problemas para aprender y para prestar atención. Los adolescentes podrían obtener calificaciones bajas y tener cambios extremos de humor.
- Como adultos, algunas personas no pueden administrar su dinero ni vivir solas. Algunas necesitarán atención médica durante toda su vida.
- Estos problemas relacionados con el alcohol son todos causados por tomar alcohol durante el embarazo. Estos no se pueden heredar del padre ni de la madre.
- Usted puede evitar problemas como estos que son incurables.

\* National Organization on Fetal Alcohol Syndrome (2000), FAS Fact Sheet; Sampson, P.D., Streissguth, A.P., Bookstein, F.L., Little, R.E., Clarren, S.K., Dehaene, P., Hanson, J.W., & Graham, J.M.Jr. (1997). Incidence of Fetal Alcohol Syndrome and prevalence of Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorders. *Teratology* 56(5), 317-326.

