

Alianza para un Bebé Sano

Folletos para Familias

Antes del Nacimiento de su Bebé

Tercera Edición



Partners for a Healthy Baby
Handouts for Families
Before Baby Arrives
Third Edition

Florida State University Center for Prevention & Early Intervention Policy

Alianza para un Bebé Sano
Folletos para Familias

Antes del Nacimiento de su Bebé



Tercera Edición
November 2011

Florida State University Center for Prevention & Early Intervention Policy

Para recibir más información o para pedir más ejemplares de estos folletos u otras publicaciones de los programas de Alianza para un Bebé Sano, consulte la página web:

www.cpeip.fsu.edu

o póngase en contacto con nosotros:

FSU Center for Prevention & Early Intervention Policy

1339 East Lafayette Street, Tallahassee, Florida 32301

Teléfono (850) 922-1300 • Fax (850) 922-1352

For more information or to order additional copies of these Handouts or other Partners for a Healthy Baby Curriculum publications, go to our website: www.cpeip.fsu.edu or contact us at the address above.

Copyright 2011. Florida State University Center for Prevention & Early Intervention Policy. Todos los derechos reservados. No se puede reproducir este material en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico o mecánico sin la previa autorización escrita de Florida State University Center for Prevention & Early Intervention Policy.

ISBN 13: 978-0-9829457-1-1 ISBN 10: 0-9829457-1-X



Antes del Nacimiento de su Bebé



★ Una diferencia notoria en la tercera edición de *Antes del Nacimiento de su Bebé* es el nuevo orden de los folletos. Se quitaron algunos de los folletos de la edición anterior y se añadieron muchos otros. A continuación se muestra una relación de la numeración de folletos en la edición pasada y la nueva numeración.

El Primer Trimestre

	Número anterior	Nuevo número
¿Cuáles son sus sueños?	3	1
Mis sueños son.....	4	2
El mapa de mi tesoro.....	5	3
Los grandes sueños se hacen realidad poco a poco....	6	4
Para tener un bebé sano:		
Primeros pasos para mi bebé y para mí	5	
Círculo de apoyo para mi bebé y para mí	6	
Aceptando este embarazo.....	7	
Consejos para los futuros padres	2	8
¿Por qué es tan importante el padre?.....		9
Alimentación para usted y su bebé.....	13	10
Aumento de peso ideal para usted y su bebé.....	30	11
Maneras en que fumar puede perjudicar al bebé en gestación		12
Maneras en que el consumo de bebidas alcohólicas y drogas puede perjudicar al bebé en gestación	14	13
Consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo puede perjudicar a su bebé por el resto de su vida	69	14
¿Qué medicamentos se pueden tomar sin peligro?.....		15
Las enfermedades transmitidas sexualmente pueden perjudicar a su bebé	16	16
VIH/SIDA	17	17
¿Por qué es importante la atención prenatal?	8	18
¿Qué debo esperar en la primera consulta prenatal?..	9	19
Obtención de la atención que merece de su doctor o matrona.....	10	20
Actividades saludables para usted y su bebé.....	15	21
Cambios al principio del embarazo	7	22
Aceptación del embarazo.....		23
Lo que pensé y lo que sentí esta semana		24
¿Cómo puede el estrés afectar a mi bebé en gestación?	11	25
10 maneras de aliviar el estrés	34	26
Control del estrés	12	27
¿Cómo se desarrolla mi bebé durante el primer trimestre?		28

Mes Prenatal 4

	Número anterior	Nuevo número
Buenas decisiones	51	29
10 razones por las cuales no puedo cambiar.....	52	30
El poder del pensamiento positivo	49	31
Afirmaciones positivas durante el embarazo.....	50	32
Mi compañero y mi familia me apoyan		33
Compartir la gran noticia	20	34
Libros para ayudar a los niños a ajustarse al bebé ..	21	35
Consejos para los futuros papás	19	36
¿Adónde se va el dinero?	40	37
Ejercicios no peligrosos durante el embarazo.....	31	38
Preocupaciones sobre las relaciones sexuales durante el embarazo	32	39
Intimidación sin relaciones sexuales	87	40
Opciones de planificación familiar (6 páginas)	88	41
¿Otro bebé? Es mejor esperar	89	42
Diez mitos comunes sobre el sexo y quedar embarazada		43
¿Qué debo esperar de las consultas prenatales en el segundo trimestre?.....	27	44
¿Qué es una ecografía?	28	45
Cambios durante el segundo trimestre de embarazo ..	25	46
Cesárea.....	63	47
Diga que NO para ayudar a su bebé.....		48
Cuide y favorezca internamente.....	29	49
Mitos sobre la lactancia	55	50
La lactancia: Dar el pecho es lo mejor para mi bebé y para mí	56	51
Seguridad del bebé al dormir		52
¿Cómo se está desarrollando mi bebé en el segundo trimestre?.....		53

Continúa en la página siguiente

**NO SE PUEDEN REPRODUCIR ESTOS FOLLETOS.
HANDOUTS MAY NOT BE REPRODUCED.**



Antes del Nacimiento de su Bebé

Mes Prenatal 5

Número Nuevo
anterior número

Respeto	26.....	54
Superación de obstáculos para hacer los sueños realidad	24.....	55
Para tener un bebé sano: Etapas siguientes para mi bebé y para mí		56
La importancia de las amigas	35.....	57
El amor que se merece.....	38.....	58
Contactos de emergencia	37.....	59
Disolución de los vínculos con la propia crianza	60	
¿Cómo ser un magnífico padre?	36.....	61
¿Cómo nutre la comida a mi bebé?	44.....	62
Tabla de comidas diarias	43.....	63
Deje de fumar inmediatamente. ¿Qué ocurre cuando usted bota el último cigarrillo?.....		64
Preparación para el parto.....	45.....	65
Señales de parto prematuro	46.....	66
Qué hacer si piensa que está en trabajo de parto prematuro	47.....	67
Preste atención a las sensaciones de incomodidad....	54.....	68
Elimine las preocupaciones respirando hondo	69	
Quererse y cuidarse como la cuidaría una madre.....	70	
Seguridad del asiento infantil de automóvil	67.....	71
Mes Prenatal 6		
Lo que sueño para mi bebé... ..		72
En cada valle hay una lección.....	23.....	73
Relaciones sanas		74
Preguntas sobre comenzar a ser padre	48.....	75
Mi cuerpo que cambia.....	53.....	76
Preocuparse hasta enfermarse.....	77	
El retiro secreto		78
El asombroso desarrollo del bebé	57.....	79
Mes Prenatal 7		
Para tener un bebé sano: Medidas adicionales para mi bebé y para mí.....		80
Nunca se rinda	59.....	81
¿Cómo puede ser un padre o una madre que cuida y favorece a su bebé?		82
Ejercicios Kegel	61.....	83

Mes Prenatal 7, cont.

Número Nuevo
anterior número

Preocupaciones sobre las relaciones sexuales en el tercer trimestre	66.....	84
Cambios durante el tercer trimestre del embarazo (2 páginas).....	60.....	85
Opciones para controlar el dolor	64.....	86
La magia de respirar hondo.....	65.....	87
Plan para el parto	70.....	88
Cómo enfrentarse al nacimiento prematuro		89
Mitos sobre ser padres: ¿Verdadero o falso?.....		90
Elementos básicos de la lactancia	68.....	91
Lo que usted necesita para el bebé en las primeras semanas.....	91.....	92
¿Cómo se está desarrollando mi bebé en el tercer trimestre.....		93

Mes Prenatal 8

Dar gracias por lo que se tiene		94
Maneras de conquistar los temores durante el parto. 81.....		95
Ayude a sus otros niños a prepararse para la llegada del bebé	75.....	96
Maneras de ayudar con el parto	76.....	97
Ejercicio en el tercer trimestre.....	77.....	98
¿Estoy en trabajo de parto?	78.....	99
¿Cuándo debe ir al hospital?.....	79.....	100
Lo que debe llevar al hospital	80.....	101
¿Qué dice su lista?	72.....	102
Alivio del estrés a fines del embarazo.....	74.....	103

Mes Prenatal 9

Usted es una mujer poderosa	82.....	104
Cuando el bebé llega a la casa ¿qué puede hacer el papá?	83.....	105
¿Cómo se abre el cuerpo para que pase el bebé?	84.....	106
¿Qué puede esperar cuando vaya al hospital?	85.....	107
Preocupaciones después del parto.....		108
Después de la cesárea.....		109
Actitud positiva ante el parto.....	73.....	110
Depresión después del parto	86.....	111
Selección de la leche de fórmula para el bebé.....	90.....	112
Vinculación con el bebé	92.....	113

**NO SE PUEDEN REPRODUCIR ESTOS FOLLETOS.
HANDOUTS MAY NOT BE REPRODUCED.**

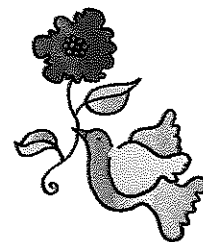
¿Cuáles son sus sueños?

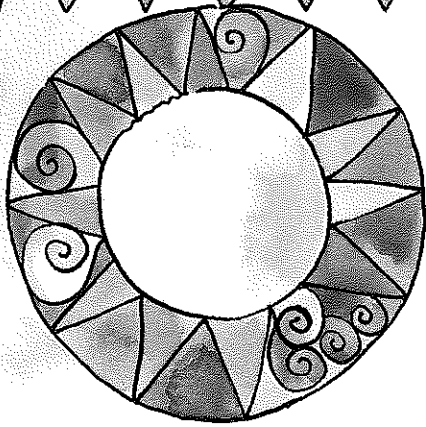
¿Qué quiere lograr en la vida?

¿Qué le da sentido y alegría a su vida?

¿Qué le gusta hacer? ¿Cuáles son sus talentos?

¿Cómo puede encontrar una manera de ganarse la vida haciendo lo que le gusta?





Mis sueños son...

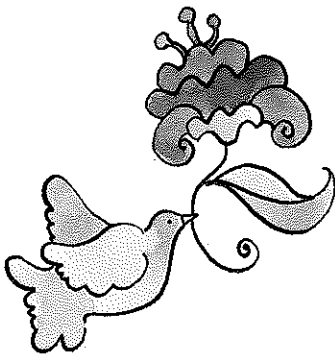
Mi meta personal es... _____

Lo que voy a hacer para acercarme a esta meta es...

Estas son dos cosas que puedo hacer esta semana para comenzar a hacer mis sueños realidad...

1. _____

2. _____



ARTWORK © Choppin '18

Voy a _____

Para esta fecha _____



EL MAPA DE MI TESORO

Haga un mapa del tesoro de sus sueños con dibujos,
fotos o recortes de revistas.

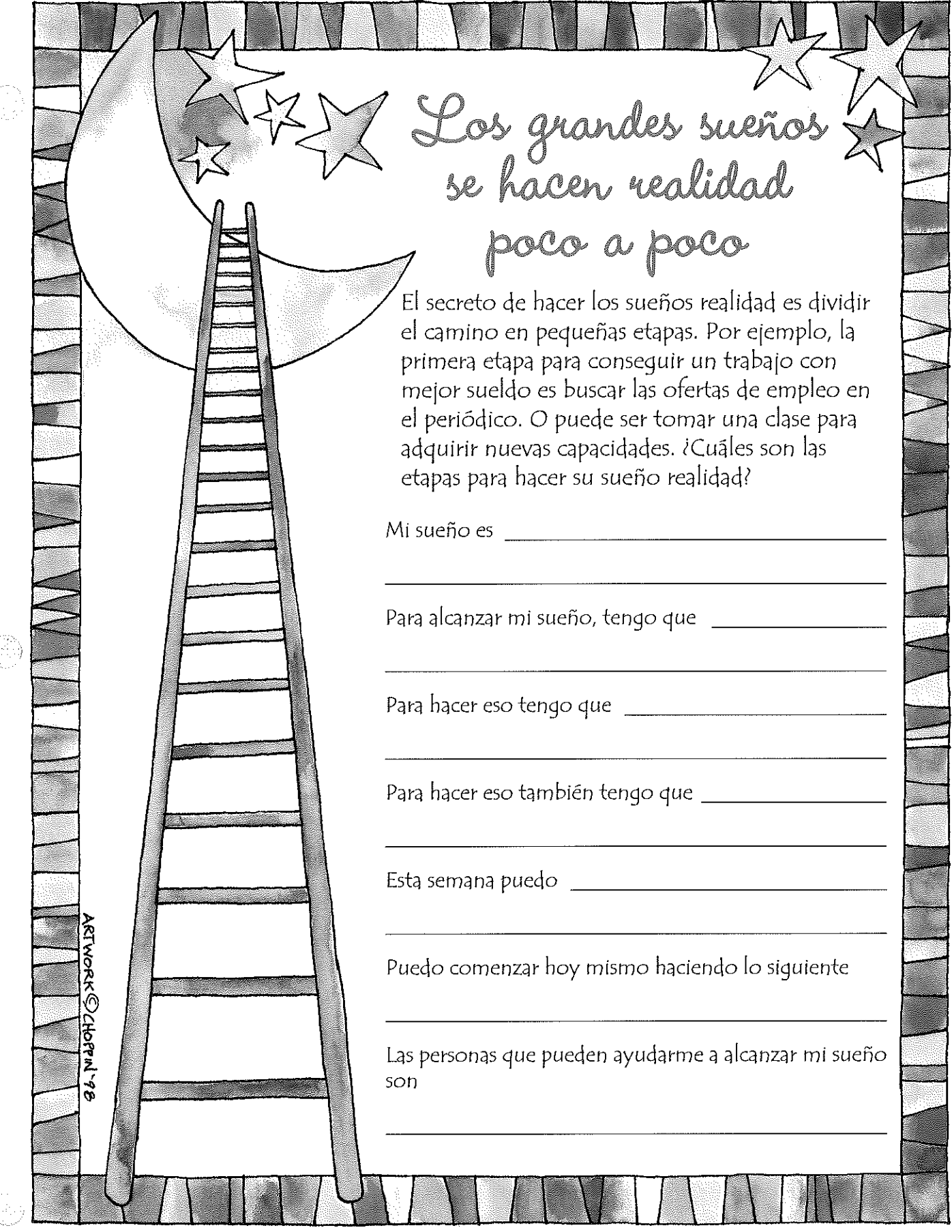
Ponga su propia foto al centro.

Ponga el mapa donde lo pueda ver todos los días.

Dígase a sí misma,

"¡Mis sueños se harán realidad!"

ARTWORK © Choppin '98



*Los grandes sueños
se hacen realidad
poco a poco*

El secreto de hacer los sueños realidad es dividir el camino en pequeñas etapas. Por ejemplo, la primera etapa para conseguir un trabajo con mejor sueldo es buscar las ofertas de empleo en el periódico. O puede ser tomar una clase para adquirir nuevas capacidades. ¿Cuáles son las etapas para hacer su sueño realidad?

Mi sueño es _____

Para alcanzar mi sueño, tengo que _____

Para hacer eso tengo que _____

Para hacer eso también tengo que _____

Esta semana puedo _____

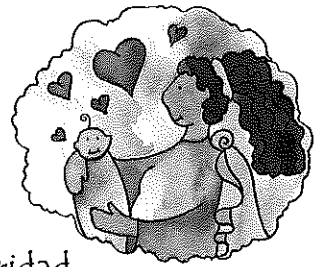
Puedo comenzar hoy mismo haciendo lo siguiente

Las personas que pueden ayudarme a alcanzar mi sueño son

ARTWORK © CHOPIN '98

Para tener un bebé sano

Primeros pasos para mi bebé y para mí



Citas prenatales con regularidad

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Ejercicio con seguridad y regularidad

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Estilo de vida saludable

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Reducción del estrés

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Comida nutritiva y aumento de peso saludable

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Equilibrio entre el trabajo y las clases

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Relaciones favorables

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Administración del dinero

El primer paso es _____

Esto le ayudará a mi bebé porque _____

Círculo de apoyo

para mi bebé y para mí

¿A quién puedo llamar cuando...

- ...necesite que me lleven a la cita prenatal?
- ...se me agrande el vientre y necesite ropa de maternidad?
- ...necesite alguien con quien hablar?
- ...tenga que ir a las clases de parto?
- ...me quede poco dinero y tenga que pagar el alquiler?
- ...tenga que mudarme... mañana?
- ...me corten la electricidad porque me olvidé de pagar la cuenta?
- ...necesite una cuna, un asiento de automóvil o pañales para mi bebé?
- ...haya iniciado el parto y necesite que me lleven al hospital?
- ...mi bebé me haya tenido despierta toda la noche porque le duelen los oídos?
- ...necesite a alguien que me cuide al bebé para poder ir a trabajar?

Familia, amigos, vecinos, colegas, comunidad basada en la fe



Aceptando Este Embarazo

Aceptar este embarazo y decidir tener un bebé es una de las decisiones más importantes que usted tomará en su vida. El embarazo lo cambia todo —las relaciones, los deseos, las opciones futuras, la imagen de sí mismo y las emociones—. La mayor parte de la gente pasa por 5 etapas cuando se enfrenta al cambio. *¿En cuál se ve usted?*

¿Negación, enojo, regateo, depresión o aceptación?

Negación. “Temo la manera en que mis amigos y mi familia van a reaccionar, así es que voy a ignorar el embarazo e imaginar que va a desaparecer solo”.

Enojo. “Yo no quería este bebé. Se dejó embarazar a propósito para atraparme”.

Regateo. “Te voy a ayudar con el bebé sólo si nos casamos” o “Voy a aceptar ayudarte sólo si prometes terminar tu educación”.

Depresión. “Mi vida está arruinada. No voy a poder ir a la universidad”.

Aceptación. “Puedo ser padre y aun así terminar la universidad. Estoy entusiasmado con la idea de ser padre”.

Sus sentimientos y la aceptación del embarazo afectan la manera en que usted cuida a la madre del bebé durante el embarazo y la manera en que cuidará al bebé recién nacido. Si no puede aceptar este embarazo, este es el momento de ir a terapia o probar otras opciones. Si acepta el embarazo, tiene que encontrar maneras de apoyar a su compañera y prepararse para ser un excelente padre.



Consejos para los futuros padres

Los primeros meses del embarazo pueden ser realmente difíciles para la futura madre. Puede sentirse mal en la mañana y tener cambios de estado de ánimo. ¿Cómo puede facilitarle las cosas?

Si su compañera tiene náuseas en la mañana puede ayudarla:

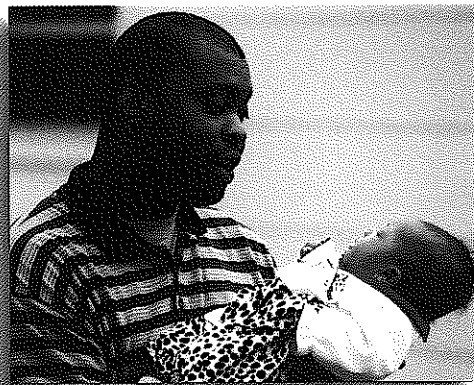
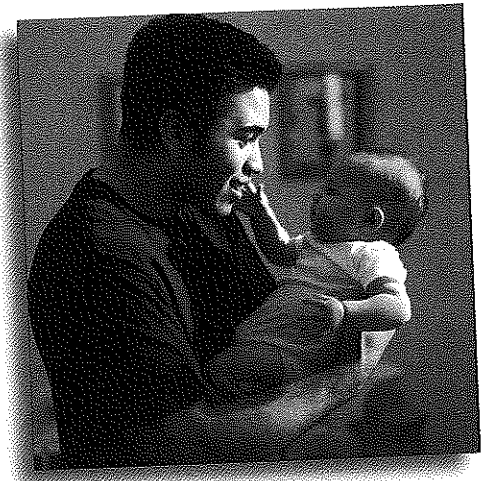
- Tomándola de la mano cuando se sienta mal.
- Llevándole galletas saladas y Ginger Ale para calmarle la indigestión.
- Preguntándole lo que la haría sentirse mejor... y hacerlo.

Los cambios de estado de ánimo son comunes durante el embarazo, especialmente durante el primer trimestre. El estrés y el cansancio pueden empeorarlos. Si su compañera tiene cambios de estado de ánimo, usted puede ayudarla haciendo lo siguiente:

- Asegurándose de que descanse y duerma mucho. *Dormir mejora el estado de ánimo en cualquier situación, no sólo durante el embarazo.*
- Ofrecer salir a pasear con ella. *Hacer ejercicio con regularidad contribuye a liberar compuestos químicos que mejoran el estado de ánimo.*
- Asegurarse de que su dieta sea saludable y equilibrada y evitar la cafeína y las comidas azucaradas. *La nutrición es un factor importante para mantener un buen estado de ánimo.*
- Recordarle cuánto la quiere y la aprecia. *Oír eso puede serle útil cuando se siente decaída.*

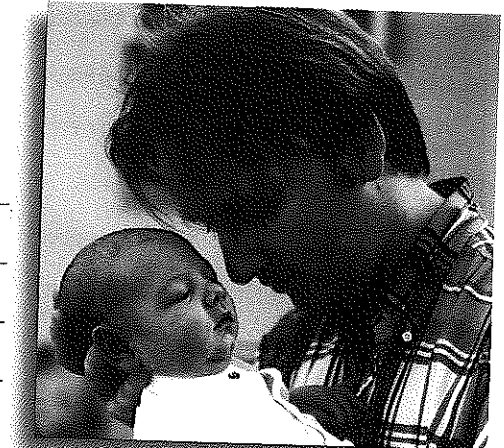
¿Por qué es tan importante el padre?

El padre desempeña un papel de importancia crítica en la formación y el desarrollo del bebé saludable. Los bebés que tienen padres que los quieren y que participan en su crianza tienen más probabilidades de que les vaya bien en la escuela y de que se sientan bien con respecto a sí mismos cuando crezcan.



Los niños prosperan cuando tienen un padre que los quiere. Los padres constituyen una "base segura" en la cual los niños sienten la cercanía física y el apoyo emocional que necesitan para sentirse seguros y queridos.

Intente imaginar lo que será ser padre.
¿Qué se ve haciendo con su bebé?



¿Cómo va a contribuir a que su bebé se sienta seguro y querido?

ALIMENTACIÓN para usted y su bebé

Estas son pautas generales para mujeres embarazadas y mujeres lactantes. Las adolescentes y las mujeres muy activas pueden necesitar cantidades adicionales. Hable con su proveedor de asistencia médica para obtener información sobre sus necesidades específicas.

Grupo de la carne y los frijoles

Estos alimentos tienen **proteínas, hierro, vitaminas B y otros minerales**. Los frijoles y los chícharos secos, la mantequilla de cacahuate y las nueces son buenas fuentes de **fibra dietética**. Coma carne magra y de ave. Varíe su selección comiendo pescado, frijoles, chícharos, huevos, nueces y semillas.



Una oz. de carne o frijoles equivale a:

- 1 oz. de carne magra, de ave o pescado
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuate
- 1/4 de taza de frijoles o chícharos secos cocidos
- 1/2 oz. de nueces o semillas
- 1/4 de taza de atún

Coma 6 o 7 oz. de carne o frijoles al día.

Nota: Una porción de 3 oz. de carne cocinada tiene aproximadamente el tamaño de una baraja.

Grupo de la leche

Estos alimentos tienen **proteínas, calcio, vitamina A y vitamina D**. Consuma leche o productos lácteos sin o con bajo contenido de grasa la mayoría de las veces. Para la opción no láctea, puede tomar una bebida de soya fortificada con calcio.



Una taza de leche equivale a:

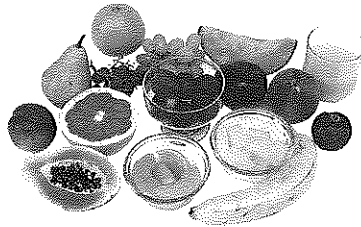
- 1 taza de leche o yogurt
- 1 1/2 oz. de queso natural
- 2 oz. de queso procesado
- 1 taza de budín
- 1 1/2 taza de helado, helado descremado o yogurt congelado

Coma o beba de 3 a 4 tazas de leche o productos lácteos al día.

Las mujeres de 19 a 50 años de edad necesitan aproximadamente 3 tazas. Las mujeres menores de 19 años necesitan aproximadamente 4 tazas.

Grupo de las frutas

Estos alimentos tienen **carbohidratos, fibra dietética, vitaminas y minerales**. La mayoría de lo que consuma debe ser fruta, no jugo.



Una taza de fruta equivale:

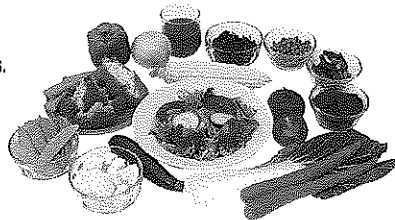
- 1 taza de fruta
- 1 taza de jugo de frutas
- 1/2 taza de fruta seca, tal como pasas o ciruelas

Coma de 2 a 2 1/2 tazas de frutas al día.

Nota: Una taza de fruta es de aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol.

Grupo de las verduras

Estos alimentos tienen **carbohidratos, fibra dietética, vitaminas y minerales**. Intente comer una variedad de verduras todos los días.



Una taza de verduras equivale a:

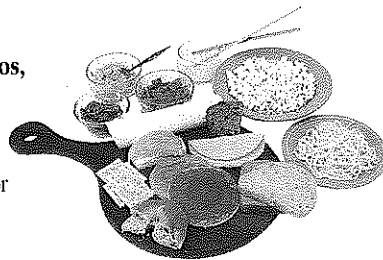
- 1 taza de verduras crudas o cocidas
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes
- 1 taza de jugo de verdura

Coma de 3 a 3 1/2 tazas de verduras al día.

Nota: Una taza de verduras es de aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol.

Grupo de los cereales

Estos alimentos contienen **carbohidratos, hierro y vitaminas B**. Los cereales enteros, tales como el pan de trigo entero y las hojuelas de cereales enteros son buenas fuentes de fibra dietética. Por lo menos la mitad de los cereales que consuma debe ser de cereales enteros.



Una oz. de cereales equivale a:

- 1 rebanada de pan o un pequeño mollete
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocidos
- 1 taza o 1 oz. de cereal listo para comer
- 5 a 6 galletas de cereal entero
- 1 waffle o panqué de un 1/4 de pulgada
- 1/2 pan de hamburguesa o rosca
- 3 tazas de palomitas de maíz preparada

Coma de 7 a 10 oz. de cereales al día.

Grasas y azúcares Limite las grasas sólidas, tales como la mantequilla, la margarina, la manteca y los alimentos que contengan estos ingredientes. **Revise la etiqueta de datos de nutrición** para mantener bajo el consumo de grasas saturadas y grasas trans. **Consuma comidas y bebidas con bajo contenido de azúcar agregada.** El azúcar agregada contiene calorías con pocos o ningún elemento nutritivo. **Si usted pesa poco o no está subiendo de peso lo suficiente durante el embarazo,** puede ser necesario que consuma cantidades adicionales de alimentos con grasa y azúcar agregada. Consulte a su proveedor de asistencia médica.

Aceites Es la grasa de las plantas (aceite de canola, maíz, oliva, soya y girasol), los pescados y las nueces. Los aceites contienen "ácidos grasos esenciales" y vitamina E. **Consuma de 6 a 8 cucharaditas de aceite al día. 1 cucharadita de aceite (5 g) equivale a:**

- 1 cucharadita de aceite vegetal líquido
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans
- 1 cucharada de mayonesa de bajo contenido graso,
- o 2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas

Adaptado de Food for a Healthy Mother and Baby (2005). Florida Department of Health, WIC Program.

Aumento de peso ideal

*para usted
y su bebé*

Mientras esté embarazada, todos los elementos nutritivos que le llegan al bebé vienen de lo que usted come. La buena nutrición durante el embarazo no significa comer el doble. Significa comer dos veces mejor. Aunque tenga exceso de peso, este no es el momento de ponerse a dieta.

El bebé en gestación crece continuamente. Tenga cuidado con lo que come para que su bebé tenga un suministro continuo de nutrición. Es probable que usted suba de 2 a 4 libras de peso *en total* durante el primer trimestre, y de 3 a 4 libras *por mes* durante el segundo y el tercer trimestre. La cantidad total de peso que debe subir durante el embarazo depende del peso que tenía antes de embarazarse.



Subir demasiado de peso puede causar dolor de espalda, várices y otros problemas de salud. El bebé puede crecer demasiado como para nacer por vía vaginal.

Si no sube suficiente de peso durante el embarazo, se arriesga a un parto prematuro y a que el bebé pese poco al nacer.

Consulte al doctor o a la matrona para que le digan cuál es el aumento de peso adecuado para usted.

Maneras en que fumar puede perjudicar al bebé en gestación



Cuando fuma, una mujer embarazada le pasa la nicotina y el dióxido de carbono al bebé, que recibe menos oxígeno y se arriesga a no recibir los elementos nutritivos que necesita para desarrollarse. El bebé puede nacer muy pronto (prematuro) o muy pequeño (poco peso al nacer). El bebé tiene más probabilidades de nacer con asma u otros problemas respiratorios, o morir, antes de su primer cumpleaños. Las mujeres que dejan de fumar antes de quedar embarazadas, o al principio del embarazo, reducen estos riesgos para su bebé.

¿Qué puede hacer para tener un bebé saludable?

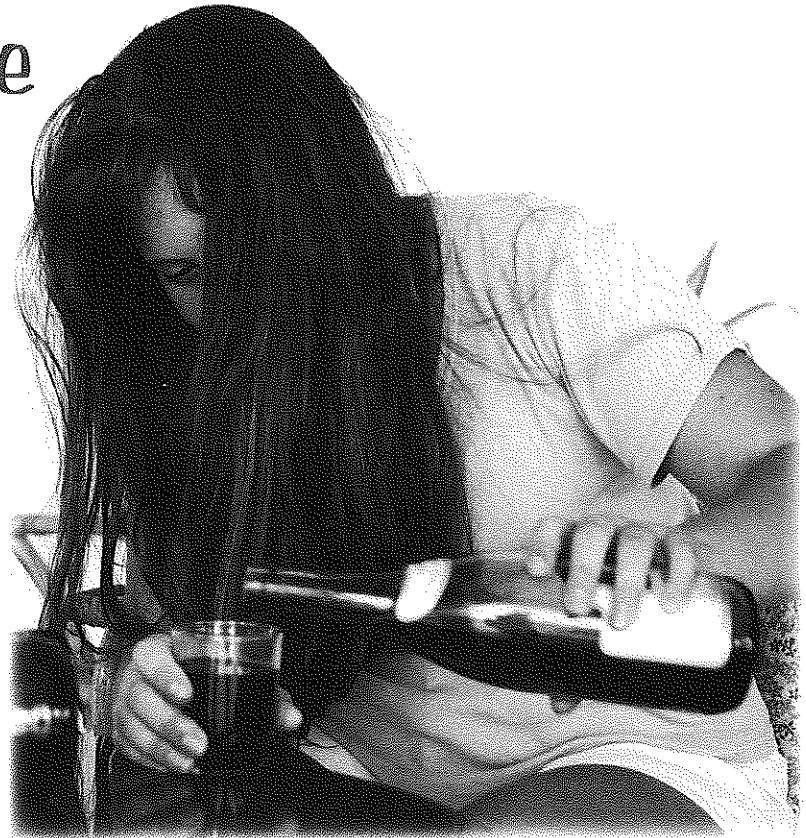
- Haga una lista de las razones que tiene para dejar de fumar.
- Decida dejar de fumar y comience a planificar cómo hacerlo.
- Hable con el doctor para ver cómo puede dejar de fumar.
- Si no puede dejar de fumar inmediatamente, reduzca el número de cigarrillos que fuma al día.
- Deje pasar más tiempo entre cada cigarrillo.
- Lleve la cuenta de la cantidad de cigarrillos que fuma al día.
- Únase a un grupo para dejar de fumar para que la apoyen.

Con lo difícil que puede ser dejar de fumar, es importante que usted y su bebé dejen de fumar lo más pronto posible. El bebé en gestación tendrá mejor salud, y usted también.



Cada vez que usted fuma, el bebé también fuma. *Mientras más pronto deje de fumar o reduzca su consumo de tabaco, más probabilidades tiene su bebé de nacer saludable y fuerte. Consiga la ayuda que necesita para dejar de fumar. ¡Usted y su bebé se lo merecen!*

Maneras en que el consumo de bebidas alcohólicas y drogas puede perjudicar al bebé en gestación



Usted necesita un suministro continuo de oxígeno para vivir. Su bebé también. Las bebidas alcohólicas y las drogas pueden reducir el flujo de oxígeno que le llega al bebé y es posible que los órganos importantes, tales como el cerebro y los pulmones, no se desarrollen como corresponde.


Las bebidas alcohólicas y las drogas pueden perjudicar al bebé de varias maneras:

- Pueden perjudicarlo directamente causándole defectos de nacimiento o incluso la muerte.
- Pueden reducir los elementos nutritivos y el oxígeno que le llegarían si la madre no estuviera consumiendo drogas, lo cual tiene como consecuencia que el bebé pese poco o no esté bien desarrollado al nacer.
- Pueden causar contracciones y el bebé puede nacer demasiado pronto (nacimiento prematuro) o demasiado pequeño.

SI BEBE cerveza, vino, licor o simplemente refrescos de vino, puede perjudicar el desarrollo del cerebro y otros órganos del bebé y aumentar las probabilidades de que tenga problemas de aprendizaje, atención y control del comportamiento cuando crezca.

SI CONSUME cocaína, marihuana, heroína u otras drogas callejeras mientras está embarazada, es más probable que su bebé nazca muy pequeño y que se le dañe el cerebro. El bebé puede nacer adicto a la droga y tener que pasar por el síndrome de abstinencia. Puede llorar mucho y tener problemas para comer o dormir. Puede desarrollar problemas emocionales y enfermarse mucho.

Cada vez que beba o consuma drogas, también lo hace su bebé. Usted puede conseguir ayuda y parar. Mientras más pronto deje de consumir bebidas alcohólicas y drogas, o reducir el consumo, más probabilidades tendrá su bebé de nacer saludable y fuerte. Usted y su bebé se lo merecen.

A black and white photograph of a hand holding a glass of water with ice cubes. The hand is positioned above the glass, with fingers slightly curled. The glass is filled with water and several ice cubes. The background is dark, making the glass and hand stand out.

Consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo puede perjudicar a su bebé por el resto de su vida.

Hay personas que pueden decirle que tomar bebidas alcohólicas durante el embarazo está bien. NO está bien.

Todo lo que usted bebe le llega al bebé a través del cordón umbilical. Si tomó una cerveza, un vaso de vino, un coctel, etc., el alcohol de la bebida también le llega a su bebé. La cantidad de alcohol puede ser poca para usted pero es enorme para el bebé en desarrollo.

Si bebe durante el embarazo, su bebé puede nacer con deformidades faciales, cabeza pequeña, retraso mental, poco control de los impulsos y retraso de desarrollo y problemas de aprendizaje que le durarán toda la vida.

Si bebe, déjelo INMEDIATAMENTE. Dele a su bebé el mejor regalo de todos: un comienzo saludable sin alcohol

Si las mujeres no tomaran bebidas alcohólicas durante el embarazo, no habría niños con trastorno de espectro alcohólico fetal o síndrome alcohólico fetal.

¿Qué medicamentos se pueden tomar sin peligro?



El doctor o la matrona le darán una lista de medicamentos que puede tomar sin peligro mientras esté embarazada. Todos los medicamentos, hasta los medicamentos sin receta tales como la aspirina, las pastillas para el resfriado, los laxantes, los antiácidos y las preparaciones de hierbas, pasan al cuerpo del bebé.

Los medicamentos sin receta, tales como los medicamentos para el resfriado y los jarabes para la tos, no son buenos durante el embarazo.

Su doctor le receta **los medicamentos con receta** para hacerle tratamiento de problemas de salud específicos. Tendrá que cambiar o dejar de tomar algunos medicamentos con receta durante el embarazo.

Las preparaciones “naturales” o de hierbas no son necesariamente seguras durante el embarazo. La mayoría de estas preparaciones no han sido puestas a prueba para determinar su eficacia o demostrar que no es peligroso tomarlas durante el embarazo. Hasta los excesos de vitaminas pueden perjudicar al bebé en gestación.

Para mantener la seguridad del bebé:

- Tome sólo los medicamentos que le receta el doctor que sabe que usted está embarazada.
- Nunca tome los medicamentos que le han recetado a otra persona.
- Consulte al doctor antes de tomar productos de hierbas, complementos dietéticos o medicamentos sin receta.

Hable con el doctor o la matrona antes de tomar medicamentos, aun los que compre sin receta.