

Uso de sustancias

Lo que haces hoy puede afectar a tu hijo para siempre



Drogas callejeras y medicamentos

Todas las drogas pueden lastimar a tu bebé. Aléjate de la marihuana, crack, cocaína, heroína, éxtasis, metanfetaminas y otras drogas callejeras. Usar drogas callejeras o no usar correctamente los medicamentos recetados mientras estás embarazada aumenta el riesgo de que tu bebé pudiera:

- Nacer muy pequeño, muy temprano o muerto.
- Nacer dependiente de las drogas.
- Tener un defecto de nacimiento, deformidades, problemas de respiración u otros problemas de salud.

Lo que debes hacer

1. Evitar usar drogas callejeras, usar incorrectamente los medicamentos o tomar medicamentos de otra persona.
2. Tomar medicamentos según las recetas de tu médico.
3. Hablar con tu médico o consultora en lactancia antes de tomar cualquier medicamento, hierbas, vitaminas, suplementos o aceites mientras estás embarazada. Algunos medicamentos y todas las drogas ilícitas pueden pasar a tu leche materna.
4. Pide ayuda. Llama al 1-800-TEL-LINK.



Alcohol

El alcohol incluye la cerveza, el vino, las bebidas de malta, licor y cócteles. Beber cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo puede resultar en problemas para tu hijo que perdurarán toda la vida.

Lo que debes hacer

1. Dejar el alcohol si estás embarazada, si podrías estar embarazada o si piensas quedarte embarazada.
2. Hablar con tu médico o consultora en lactancia si tienes preguntas sobre el consumo de alcohol mientras estás dando el pecho.

Tabaco (Nicotina)

Cigarros, Juul, cigarros electrónicos y otros productos de vapear contienen nicotina. Son malos para ti y para tu bebé. La nicotina aumenta el riesgo de que tu bebé pudiera:

- Nacer muy pequeño, muy temprano o muerto.
- Tener problemas respiratorios o problemas al dormir.
- Tener problemas de conducta más adelante en la vida.

Lo que debes hacer

1. ¡Deja de fumar hoy mismo!
2. Pide ayuda. Llama a la línea de dejar el tabaco de Missouri (Tobacco Quitline) al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o inscríbete en www.YouCanQuit.org.
3. Mantente a ti y a tu bebé lejos del humo pasivo.
4. ¡Amamanta a tu bebé! La leche materna ayuda a proteger a tu bebé de los efectos nocivos del humo pasivo.

No hay nadie más importante para tu bebé que tú.

Las decisiones que tomas hoy pueden proteger a tu bebé del daño durante toda su vida.



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri
WIC y Servicios de Nutrición
1-800-392-8209 • wic.mo.gov



Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden marcar 711 o 1-800-735-2966.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

508 Spanish (2-20)