

El consumo de alcohol: después del embarazo

Lo que puede hacer para reducir los riesgos para usted, su bebé y sus embarazos futuros



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

Doctor – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

Informe a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

Amistades, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

Reproducción – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

Infórmese sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

Acido Fólico – 400 microgramos (mcg) diariamente

Mente saludable le ayuda a mantener buena salud física

Edúquese sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

Nutrición – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

Tabaco, drogas, y alcohol se deben evitar

Ejercicio – 30 minutos diario

El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.



Su salud y la salud de su bebé

- Es importante que evite beber alcohol en exceso para mantener su salud y la de su bebé.
- El consumo de más de 7 bebidas alcohólicas a la semana o más de tres bebidas alcohólicas a la vez constituye beber en exceso. Toda bebida alcohólica, incluso el vino, las bebidas hechas a base de vino y la cerveza cuentan como bebidas alcohólicas.
- Si bebe en exceso, le puede resultar difícil cuidar a su bebé. Además, beber en exceso, aumenta las probabilidades de que sufra un accidente, que contraiga una enfermedad transmitida sexualmente y que vuelva a quedar embarazada sin planearlo.
- El alcohol puede ser transmitido a través de la leche materna. Si usted está amamantando a su bebé y consume una bebida alcohólica, espere por lo menos dos horas por cada bebida alcohólica antes de darle pecho a su bebé. Si bebió en exceso antes o durante de su embarazo, tome los pasos ahora para disminuir la cantidad de alcohol que bebe. Esto podría incluir asistir a un grupo de apoyo; encontrar maneras de reducir el estrés; y evitar a las personas y los lugares que pueden inducirle a beber en exceso.

El uso del alcohol y sus embarazos futuros

- Beber cualquier tipo de alcohol durante el embarazo puede causarle graves problemas de salud a su bebé de por vida. No se conoce de ninguna cantidad segura ni etapa segura para beber alcohol durante un embarazo, por lo tanto no beba alcohol si piensa que está embarazada o podría estarlo.
- Si quiere tener otro bebé, deje de beber alcohol antes de embarazarse. El alcohol puede causarle daño a su bebé durante las primeras etapas del embarazo, incluso antes de que se dé cuenta de que está embarazada.
- No se arriesgue. Si sigue consumiendo alcohol en exceso, utilice métodos anticonceptivos seguros cada vez que tenga sexo para evitar quedar embarazada. Hable con su proveedor sobre sus opciones de anticonceptivos.
- Si usted queda embarazada y consume alcohol, deje de beber y consulte a su proveedor de cuidado médico; nunca es demasiado tarde para dejar de beber y ayudar a disminuir los efectos dañinos del alcohol en su bebé.

Si no puede dejar de beber o disminuir la cantidad de alcohol que consume por su propia cuenta, pídale ayuda a su proveedor, acuda a un programa de tratamiento o a un grupo de autoayuda. No se dé por vencida; muchas personas dejan de beber permanentemente después de haber tratado una, dos, tres y hasta más veces.

Recuerde las tres As:



Acido fólico



Amamantar



Anticoncepción

Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: cadamujercadadia.org

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades:

cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/index.html

La Leche League International: lil.org/lang/espanol/faqalc.html

March of Dimes: nacersano.org/centro/9246_9633.asp

