

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



El Alcohol Durante el Embarazo

Qué le pasa a su bebé cuando usted toma alcohol como cerveza, vino o bebidas con alcohol durante su embarazo? Cualquier alcohol que usted tome es compartido con su bebé. Su bebé puede tener la posibilidad de nacer con defectos, retraso mental o problemas en el crecimiento. El tomar alcohol durante su embarazo puede causar que su bebé nazca con Síndrome de Alcoholismo Fetal. Los bebés con este Síndrome pueden ser retrasados mentales o pueden tener rasgos anormales en su rostro.

El tomar alcohol incrementa la posibilidad de aborto, que su bebé nazca muerto, con defectos, de bajo peso o morir a temprana infancia. Ninguna cantidad de alcohol es segura de tomar, porque aun tomando moderadamente puede causar daño a su bebé.



Qué debería hacer?

Deje de tomar cuando usted piense que puede estar embarazada. Lo mejor es dejar de tomar antes de tratar de embarazarse o concebir. Los órganos de su bebé se están desarrollando durante el primer mes.

Diga NO! Cuando sus amigos la traten de presionar a tomar, intente decir:

- No gracias, voy a manejar.
- No gracias, quiero estar bajo control (sobria).
- No gracias, qué más tienes?
- No gracias, no quiero causar daño a mi bebé.

De cualquier forma que lo diga, lo importante es que no tome durante su embarazo.

Cuando usted no puede decir NO... sin que la presionen sus amigos, usted puede estar adicta al alcohol. Hable con su médico. Hable a el Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias Tóxicas de su Condado donde los consejeros o trabajadores sociales pueden ayudarle. También puede tener ayuda de los Alcohólicos Anónimos, que es un grupo de soporte.

Por qué correr riesgos con la salud de su bebé lo cual le puede afectar a él o ella para toda su vida?

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

March of Dimes. *Alcohol and pregnancy: Make the right choice*. White Plains, NY: Author.

March of Dimes. *Drinking during pregnancy information sheet*. White Plains, NY: Author.

Smith, P., and Coats C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

Bibliografía:

March of Dimes. *Alcohol and Pregnancy: Make the right choice*. White Plains, NY: Author.

Alton, I. (1990). Substance use during pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 97-105). Washington, DC: National Clearinghouse.

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Mills, J., Graubard, B., Harley, E., Rhoads, G., and Berendes, H. (1984). Maternal alcohol consumption and birth weight. *Journal of the American Medical Association*, 252, 1875-1879.

Weiner, L., and Rosett, H. (1985). Pregnancy and alcohol. *Clinical Nutrition*, 4, 10-13.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.