

# ¿COMIDA PARA BEBE?



*¿Cómo puedo obtener más información?*

Llame a Indiana Family Helpline:  
**1-800-433-0746**

De 8:30am – 4:30pm  
Lunes – Viernes

O Escriba a:

Indiana State Department of Health  
Division of Maternal and Child Health  
Bureau of Family Health Services  
2 North Meridian Street, Suite 700  
Indianapolis, Indiana 46204



**Indiana State  
Department of Health**

Distribuido por:

La producción de este folleto fue apoyado por el contrato 894920-01 de Indiana Department of Mental Health, Division of Addiction Services. Sin embargo, su contenido es solo responsabilidad del Indiana State Department of Health y no son de responsabilidad del Departamento

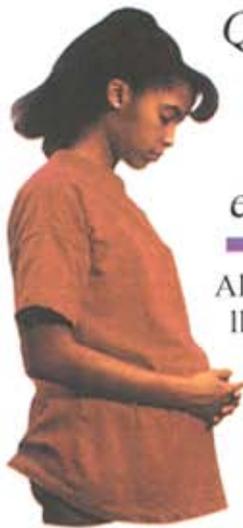
Si bebe alcohol, fuma cigarrillos o usa otras drogas es peligroso para su bebé.

**¡Llame Ahora  
Y Obtenga Ayuda!**



Si está embarazada o planea quedar embarazada ayúdenos a prevenir los defectos de nacimiento

**¡Cuando lo Usa  
Ambos Pierden!**



## Qué sucede cuando toma drogas durante el embarazo?

Alcohol y otras drogas son llevadas por la corriente sanguínea de la madre hasta el bebé no nacido. Las drogas pueden causar bajo peso al

nacer o un nacimiento prematuro. ¡Estos problemas aumentan el riesgo de enfermedades y hasta la muerte del bebé!.

## Qué pasa si se toman drogas recetadas durante el embarazo?

Cuando encuentre que está embarazada, pregunte a su médico o enfermera si es que debe o no tomar medicamentos recetados y hasta medicamentos sin receta como la aspirina o tabletas para el resfrío.



## Que puede suceder a mi bebé si uso alcohol u otras drogas cuando estoy embarazada?

### Alcohol

Síndrome del Alcohol en el Feto:

1. Bajo peso y estatura al nacer
2. Tamaño pequeño de la cabeza
3. Defectos faciales
4. Problemas de aprendizaje y conducta

Efectos del Alcohol en el Feto:

1. Problemas de crecimiento y aprendizaje

### Tabaco

1. Bajo peso al nacer
2. Muerte antes de nacer
3. Nacimiento prematuro

### Marihuana

1. Muerte antes de nacer o al nacer
2. Nacimiento prematuro
3. Bajo peso al nacer

### Cocaína

1. Lloro más de lo normal
2. Muerte antes o después de nacer
3. Crecimiento menor al normal
4. Problemas para comer y dormir

### Crack

1. Tamaño pequeño de la cabeza
2. Crecimiento menor al normal
3. Problemas de aprendizaje
4. Lloro más de lo normal
5. Problemas para comer y dormir

### Heroína

1. Bajo peso al nacer
2. Lloro más de lo normal
3. Problema para comer y dormir
4. Muerte al nacer

### PCP Y LSD

1. Muerte antes de nacer
2. Problemas de comportamiento conforme crece el bebé.

## Cuídese a sí misma y a su bebé antes, durante y después del embarazo.

1. No use alcohol u otras drogas mientras esté embarazada o amamantando a menos que su médico se lo indique
2. Coma las comidas adecuadas
3. Tenga bastante reposo
4. Disminuya el estrés caminando o hablando con sus amigos.
5. Obtenga cuidado médico
6. Busque ayuda si lo necesita

## ¡Cuando Lo Usa, Ambos Pierden!

Llame al:

**1-800-433-0746**

Línea de Ayuda a la Familia Sana

*¡Nunca es demasiado tarde para dejarlo y la ayuda está disponible!*



*La ayuda dá a su bebé un comienzo saludable.*