

## ¿CÓMO EL FUMAR PERJUDICA A UN BEBÉ?

- El fumar aumenta las probabilidades del nacimiento pretérmino, aborto espontáneo (cuando un bebé muere antes de las 20 semanas de embarazo), mortinato (cuando un bebé muere en el vientre de la madre) y hemorragia. También puede provocar problemas con la placenta. La placenta crece en su útero y suministra de comida y oxígeno al bebé. El fumar reemplaza la mayor parte del oxígeno al bebé con monóxido de carbono, un veneno.
- Los bebés que nacieron de madres que fuman podrían tener problemas con la respiración, el crecimiento, la conducta y en el aprendizaje. Ellos también tienen altas probabilidades del síndrome de la muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés) (también se le llama muerte de cuna).
- El humo de segunda mano es humo de los cigarrillos de otras personas. El humo de segunda mano es malo para usted y para su bebé. Disminuye el oxígeno para su bebé y lo reemplaza con monóxido de carbono (un veneno). Pida a las personas que no fumen cerca de usted. Manténgase alejada de lugares donde fuman otras personas.

## ¿CÓMO EL ALCOHOL PERJUDICA A UN BEBÉ?

- Tomando alcohol mientras el cerebro del bebé está creciendo puede provocar que el bebé tenga pocas células cerebrales. El cuerpo de un bebé ya ha producido todas sus células cerebrales aproximadamente en las 20 semanas de embarazo.
- El síndrome de alcohol fetal (FAS por sus siglas en inglés) es un problema de salud serio que afecta a un bebé aun no nacido cuando la madre toma demasiado alcohol. Puede ser completamente prevenido si una mujer no toma alcohol durante el embarazo. El síndrome de alcohol fetal puede provocar que el bebé tenga:
  - Bajo peso al nacer
  - Una cabeza pequeña y una cara deformada
  - Problemas con los brazos, piernas y con las articulaciones
  - Problemas con la coordinación
  - Problemas con el aprendizaje y la memoria
  - Retrazo mental
- El alcohol puede afectar la manera en que el cuerpo de una mujer usa el ácido fólico y el hierro que se necesitan durante el embarazo.

## ¿CÓMO LAS DROGAS ILEGALES PERJUDICAN AL BEBÉ?

Usando drogas ilegales puede provocar serios daños a un bebé en crecimiento durante el embarazo. Las drogas pueden provocar estos problemas:

- Alta probabilidad de muerte del bebé
- Problemas con la placenta
- Menos suministro de sangre al bebé
- Nacimiento pretérmino (cuando un bebé nace antes de las 37 semanas de embarazo)
- Problemas de nutrición
- Defectos en el nacimiento
- Sufrir el síndrome de abstinencia de la droga y ataques después del nacimiento del bebé
- Grandes probabilidades de morir de SIDS
- Problemas de conducta y aprendizaje posteriormente en la vida

## ¿A DÓNDE PUEDE IR POR AYUDA?

- Dígale a su proveedor del cuidado de salud si necesita ayuda para dejar de fumar, dejar de tomar alcohol o dejar de usar drogas ilegales.
- Llame o visite su departamento de salud local y pregunte por el coordinador del programa HANDS.
- Llame a su Centro de Salud Mental Comunitaria, sin cargo en Kentucky al: 1-888-729-8028.
- Para ayuda con dejar de fumar, comuníquese con:
  - La Línea Telefónica de Kentucky para la Cesación del Tabaco para ayuda al: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669).
  - La Fundación Legado Norteamericano (en inglés: American Legacy Foundation) al [www.americanlegacy.org](http://www.americanlegacy.org).
  - Asociación Nacional para Ayudar A Mujeres Embarazadas para la Cesación del Tabaco al: [www.helppregnantmokersquit.org](http://www.helppregnantmokersquit.org).
- Para ayuda en dejar de tomar el alcohol o dejar de usar drogas ilegales, comuníquese con:
  - El Consejo Nacional Sobre el Acoholismo y la Dependencia de las Drogas (NCADD por sus siglas en inglés) al 1-800-622-2255 o al [www.ncadd.org](http://www.ncadd.org).
  - El Localizador de Centros para el Tratamiento de Abuso de Sustancias al: 1-800-662-4357 o al: [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov).

***¡Vale la pena esperar por bebés saludables!***