

# Alcohol y embarazo

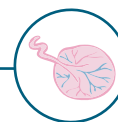
## Qué debe saber

El **50%** de los embarazos en Australia no son planificados

El alcohol es una toxina



El alcohol interrumpe el desarrollo normal del bebé; esto incluye el cerebro y los órganos.



El alcohol atraviesa la placenta.



Dado que el hígado del bebé en desarrollo no está totalmente formado hasta el final del embarazo, el bebé tiene el mismo contenido de alcohol en sangre, o mayor, que la madre y sigue en esos niveles durante más tiempo.



**NO** EXISTE UN MOMENTO SEGURO  
EXISTE UNA CANTIDAD SEGURA

No se garantiza que cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo sea totalmente 'segura' o 'sin riesgo' para el bebé en desarrollo.

## ¿Cuáles son los riesgos de beber alcohol durante el embarazo?



### El trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD)

es un término de diagnóstico para las deficiencias graves del desarrollo neurológico que son consecuencia del **daño cerebral** provocado por la **exposición al alcohol antes del nacimiento**. Esto puede incluir dificultades en el lenguaje, la memoria, las interacciones sociales y la conducta.



## Consejos para un embarazo saludable

- ✗ No beber alcohol.
- ✗ No fumar ni consumir drogas ilícitas.
- ✓ Restringir la cafeína.
- ✓ Dieta saludable.
- ✓ Suplementos de folato y hierro.
- ✓ Hacer ejercicio periódicamente.
- ✓ Sueño adecuado.
- ✓ Evitar toxinas ambientales, tales como plaguicidas.



Si tiene alguna inquietud o necesita ayuda con alguno de estos factores, hable con su **GP, partera u obstetra**.

! **Efectos** que pueden no verse al momento del nacimiento.

! Las personas con FASD tienen **fortalezas y dificultades**.

! El FASD tiene **consecuencias de por vida**.

! Algunas personas con FASD tendrán **características distintivas faciales**, pero la mayoría no las tienen.

! Todas las personas con FASD tendrán **daño en diferentes partes del cerebro**.

! Algunas personas con FASD tendrán **defectos de nacimiento**.

## Usted puede generar un cambio



**Hable con sus amigos y familiares sobre el uso del alcohol durante el embarazo.**

**Ayude a una mujer embarazada a no beber alcohol.**