

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



El Usar drogas y el Fumar Durante el Embarazo

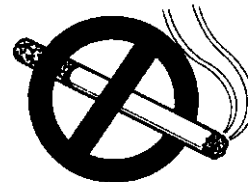
Usted no pensaría en darle a su bebé un cigarro o drogas verdad? Sabe usted que cualquier sustancia consumida durante el embarazo es compartida con su bebé en desarrollo? En verdad, muchas sustancias pueden causar daño a su bebé y deben ser evitadas.

Las drogas incluyen: medicinas con receta y sin ella (aspirina, medicinas para la gripa, etc.) y drogas como nicotina, marihuana y crack.

Las medicinas pueden causar daño a su bebé. Los efectos cambian con la etapa del embarazo y la cantidad de medicina usada. La primera etapa del embarazo es una etapa especial en el desarrollo del bebé y las drogas que se toman durante este tiempo pueden tener más efectos dañinos. **Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicina. Pregunte a su médico sobre cualquier medicina que usted esté tomando.**

Las drogas ilegales como marihuana, heroína, cocaína y crack nunca se deben tomar, pueden ser extremadamente dañinas para su bebé causando problemas como defectos de nacimiento, abortos, nacimiento prematuro, bajo peso al nacer y pueden causar que su bebé nazca adicto.

El fumar durante su embarazo incrementa las posibilidades de que su bebé pueda desarrollar problemas de salud. El fumar mientras está embarazada puede causar aborto, que su bebé nazca muerto, que tenga bajo peso al nacer (menos de 5 1/2 libras ó 2.497Kg), tener defectos de nacimiento, Síndrome de Muerte Súbita Infantil y problemas de aprendizaje y comportamiento. El bebé de bajo peso al nacer pueden tener más problemas de salud. **Si usted fuma, deje de fumar ahora para proteger a su bebé.**



Dado que la nicotina y otros tipos de drogas pueden ser muy adictivos, usted puede necesitar ayuda para dejar de usarlas. Hable con su médico o llame a el Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias Tóxicas de su Condado. Sus consejeros o trabajadores sociales pueden ayudar a personas con problemas de drogas y por fumar. Los grupos de soporte como Fumadores Anónimos, Narcóticos Anónimos o grupos similares pueden ayudarlo. Busque en su directorio o pregunte a su médico por los números de teléfono. Por la salud de su bebé, obtenga ayuda ahora.

Lecturas Recomendadas:

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

March of Dimes. *Give your baby a healthy start: Stop smoking*. White Plains, NY: Author.

March of Dimes. *Making the right choices: The facts about drugs and pregnancy*. White Plains, NY: Author.

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

Bibliografía:

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

Braude, M., Szeto, H., Khun, C., Bero, L., Ignar, D., Field, E., Luric, S., Chasnoff, I., Mendelson, J., Zuckerman, B., Hingson, R., Frank, D., Parker, S., Vinci, R., Kayne, H., Morelock, S., Amaro, H., Kyei-Aboage, K., and Howard, J. (1987). Perinatal effects of drugs of abuse. *Federation Proceedings*, 46, 2446-2453.

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

Muscati, S., Mackey, M., and Newsom, B. (1988). The influence of smoking and stress on prenatal weight gain and infant birth weight of teenage mothers. *Journal of Nutrition Education*, 20, 299-302.



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.