

Efectos relacionados con el alcohol prenatal

Cualquiera de los efectos relacionados con el alcohol son totalmente prevenibles. **Si una mujer bebe durante el embarazo, nunca es tarde para dejar de hacerlo.** Queremos ayudarte y por eso te animamos a abandonar de forma enérgica cualquier ingesta de alcohol.

Si quieres **más información** puedes llamar a la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca para hablar con alguno de nuestros expertos.

Las madres no son las únicas personas que pueden prevenir los efectos del alcohol durante el embarazo. **El padre también desempeña un papel importante a la hora de ayudar a la madre a abstenerse de beber alcohol durante el embarazo.** Puede ayudarla a que se abstenga de beber si evita situaciones sociales donde se consume alcohol y él también deja de hacerlo. Además evitar el alcohol durante las semanas previas al embarazo mejora la calidad seminal de los hombres.



676 534 745



968 369 031

Plan
Regional
Sobre Drogas
2017-2020



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL

DELEGACIÓN
DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN
NACIONAL SOBRE DROGAS



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo



Consumo de alcohol, embarazo y lactancia

Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca



Efectos

Se sabe que la exposición durante el embarazo al alcohol es dañina para el feto en desarrollo, pues provoca consecuencias graves que perduran toda la vida.

El síndrome alcohólico fetal es el extremo grave de un espectro de efectos que pueden presentarse si una mujer consume bebidas alcohólicas durante el embarazo.

La mujer embarazada o lactante no debe de consumir alcohol.

La mujer embarazada o lactante que haya consumido alcohol debe dejar de hacerlo inmediatamente.



Piensa en tu bebé

Consumo de alcohol, embarazo y lactancia

Durante el embarazo

Se sabe que la exposición durante el embarazo al alcohol es dañina para el feto en desarrollo, ya que puede provocar consecuencias graves que perduran toda la vida. El síndrome alcohólico fetal es el extremo grave de un espectro de efectos que pueden presentarse si una mujer consume bebidas alcohólicas durante el embarazo.

Efectos durante el embarazo

Los efectos del alcohol afectan a lo largo de todo el embarazo. Cuanto antes una mujer embarazada deje de beber, tanto mejor será para el bebé y para ella.

Efectos en el feto

El consumo de alcohol durante el embarazo constituye una de las principales causas de discapacidad intelectual y de defectos congénitos. Se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal.

Niños expuestos al alcohol

Es posible que los niños que están expuestos a algo de alcohol durante el embarazo, no presenten las anomalías o malformaciones desde el nacimiento, pero tengan algunas de las siguientes características (algunas de ellas se hacen evidentes incluso años después)

Durante la lactancia

Durante la lactancia, el nivel de alcohol en la leche materna es el mismo que hay en la sangre de la madre. El consumo de alcohol de la madre durante la lactancia provoca:

- Alteraciones en el sueño del bebé.
- Trastornos del desarrollo neurológico.
- Disminución de producción láctea.

SI BEBES DURANTE LA LACTANCIA



RECUERDA QUE NO EXISTE UN NIVEL SEGURO.
Si toma 1 vaso de vino o cerveza,
esperar un mínimo de 3 horas para lactar;
si toma más cantidad, esperar hasta 24 horas

No existe un nivel de bebida sin efecto. Cualquier ingesta de alcohol durante el embarazo (incluso para los que piensan que 1 caña de cerveza a la semana es poco) **SABEMOS QUE AFECTA AL DESARROLLO DE LOS HIJOS.**

Niños expuestos al alcohol

- . Cabeza pequeña, bajo peso y talla baja
- . Mala coordinación
- . Problemas de atención
- . Dificultades de memoria y aprendizaje
- . Retraso en el habla y en el lenguaje
- . Menor coeficiente de inteligencia
- . Problemas de conducta y adaptación
- . Menor rendimiento escolar y mayor tasa de fracaso escolar
- . Rasgos faciales anormales (apertura pequeña de los ojos) o surco nasolabial liso (entre el labio superior y la nariz)



**Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca**

Ctra. Madrid-Cartagena, s/n. (El Palmar) CP: 30120 Murcia

Tlfo: (lactancia) 676 535 247

676 534 745



968 369 031