



It's a fact.

Drinking alcohol and abusing drugs while pregnant harms your baby. It can cause birth defects! If you are pregnant, might be pregnant, or trying to get pregnant, STOP using alcohol and abusing drugs.

YOUR UNBORN BABY DRINKS WHAT YOU DRINK

Your baby shares your life, even in the womb. What you put into your body goes into the baby's body. There is no safe amount of alcohol for a baby. Alcohol is the main cause of many birth defects and developmental disabilities. Even small amounts can be unsafe. You want to bring a healthy baby into the world. Being drug and alcohol free is a great start!

TOO HIGH A PRICE

It may seem like a drink now and then can do no harm. Yet, alcohol can cause you to lose the baby to a miscarriage. Drinking can cause Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD). Your baby can be born exposed to substances, and then go through withdrawal. Your baby will cry, shake, and hurt. It can cause your baby to have slow growth, small brain size, learning disorders throughout the school years, poor judgement which could lead to problems breaking the law as an adult, attention problems, and trouble getting along with others. The price is too high; alcohol can put the good life you want for your baby out of reach.

MAKE A CHANGE NOW

There are a few things you can do if you are pregnant, or there's a chance you could become pregnant.



Get drinking, street drugs, and abuse of prescription medications out of your life.



Use your own prescription medication. Never borrow or use another person's prescription.



Take your prescription medications exactly as prescribed by your doctor. Read all instructions carefully and follow them exactly.

PRESCRIPTIONS

Talk to your healthcare provider ASAP about your prescriptions, other drugs, even the vitamins you may be taking. If you might be or could become pregnant, have that talk now. Some prescription medications can be highly addictive. These are the opioid pain killers including Hydrocodone (Vicodin), Codeine, Oxycodone (OxyContin or Percocet), Tramadol and Morphine. Your unborn baby can be exposed to them too, and go through dangerous, painful withdrawal.



TOBACCO

Talk to your doctor about how to safely quit smoking when pregnant.

- If you quit smoking when you're pregnant you:
 - give your baby more oxygen
 - lower the risk that your baby will be born early
- Secondhand smoke causes early death and disease in those who don't smoke. There is no safe level of secondhand smoke.
- Thirdhand smoke stays on your clothing after you smoke. If any caregiver smokes, they should smoke outside and change their shirt after smoking.



Ask your doctor before taking any medicines. Medicines you used before you got pregnant may not be safe to take now. Even those sold at a drugstore or grocery store can hurt your baby.

STREET DRUGS

Anything that gets you high can harm your baby. Stay away from marijuana, crack, cocaine, heroin, ecstasy, meth, and other street drugs.

Using street drugs and misusing prescription drugs while pregnant increases the risk that your baby could:

- Be born too small, too early, or stillborn
- Be born drug-exposed
- Have a birth defect, deformities, or trouble breathing
- Have learning, behavioral, or other health problems throughout life



GET HELP AND SUPPORT

Quitting drugs or alcohol can be hard. If you want help, visit: helpisherede.com

If you want to learn more about alcohol and how it harms a baby, visit:

cdc.gov/ncbddd/fasd/

For help caring for a child with FASD, visit: nofas.org/living-with-fasd

To get medical care while pregnant or if you might get pregnant, visit the Healthy Women/Healthy Babies program at:

moms.healthywomende.com/services

1-800-652-2929 in New Castle County
1-800-345-6785 in Kent and Sussex Counties

WANT HELP SORTING IT OUT?

Use your phone to dial **2-1-1** for Help Me Grow to be connected with an advisor who can connect you with services.



This institution is an equal opportunity provider.



Es un hecho.

El consumo de alcohol y el abuso de drogas durante el embarazo perjudican al bebé. Pueden ocasionar malformaciones congénitas. Si estás embarazada, podrías estar embarazada o estás tratando de quedar embarazada, deja de consumir alcohol y drogas.

TU BEBÉ NONATO BEBE LO QUE TÚ BEBES

Tu bebé comparte tu vida, incluso en el útero. Lo que pones en tu cuerpo entra en el cuerpo del bebé. No existe una cantidad segura de alcohol para un bebé. El alcohol es la causa principal de muchas malformaciones congénitas y discapacidades del desarrollo. Incluso pequeñas cantidades pueden ser peligrosas. Deseas traer un bebé saludable al mundo. No consumir drogas ni alcohol es un buen comienzo.

UN PRECIO DEMASIADO ALTO

Puede que parezca que un trago de vez en cuando no hace daño. Sin embargo, el alcohol puede hacer que pierdas al bebé a causa de un aborto espontáneo. El consumo de alcohol puede provocar trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD). El bebé puede nacer expuesto a sustancias y luego sufrir un síndrome de abstinencia. Esto hará que el bebé llore, tiemble y sienta dolor. Puede hacer que el bebé tenga un crecimiento lento, un tamaño de cerebro pequeño, trastornos de aprendizaje durante la etapa escolar y poca capacidad de razonamiento, lo cual puede llevarlo a infringir la ley en la edad adulta, tener problemas de atención y tener problemas para llevarse bien con los demás. El precio es demasiado alto: el alcohol puede impedir que tu hijo tenga la vida sana que deseas.

HAZ UN CAMBIO AHORA MISMO

Hay algunas cosas que puedes hacer si estás embarazada o existe la posibilidad de quedar embarazada.



Elimina de tu vida el consumo de alcohol, las drogas ilegales y el abuso de medicamentos recetados.



Usa tus propios medicamentos recetados. No pidas prestados ni uses los medicamentos recetados de otra persona.



Toma tus medicamentos recetados exactamente como te los recetó el médico. Lee atentamente todas las instrucciones y síguelas al pie de la letra.

MEDICAMENTOS RECETADOS

Consulta a tu proveedor de atención médica lo antes posible acerca de tus medicamentos recetados, otros medicamentos e incluso las vitaminas que estás tomando. Si es posible que estés o puedas quedar embarazada, no dejes de hablar al respecto. Algunos medicamentos recetados pueden ser altamente adictivos. Entre ellos se encuentran los analgésicos opiáceos como la hidrocodona (Vicodin), la codeína, la oxycodona (OxyContin o Percocet), el tramadol y la morfina. El bebé nonato también puede estar expuesto a ellos y sufrir un síndrome de abstinencia peligroso y doloroso.



TABACO

Consulta al médico acerca de cómo dejar de fumar de manera segura durante el embarazo.

- Si dejas de fumar cuando estás embarazada:
 - Le das más oxígeno al bebé
 - Disminuyes el riesgo de que tu bebé nazca prematuro
- El humo de segunda mano causa la muerte prematura y enfermedades en las personas que no fuman. No existe un nivel seguro de humo de segunda mano.
- El humo de tercera mano permanece en la ropa después de fumar. Si algún cuidador fuma, debe hacerlo afuera y cambiarse la camisa después de fumar.



Consulta al médico antes de tomar cualquier medicamento. Los medicamentos que tomabas antes de quedar embarazada pueden ser peligrosos a partir de ahora. Incluso los que se venden en una farmacia o tienda de comestibles pueden afectar al bebé.

DROGAS ILEGALES

Cualquier droga que consumas puede dañar a tu bebé. No consumas marihuana, crack, cocaína, heroína, éxtasis, metanfetaminas ni otras drogas ilegales.

El consumo de drogas ilegales y el uso indebido de medicamentos recetados durante el embarazo agravan los riesgos que puede correr el bebé:

- Nacer demasiado pequeño, prematuro o mortinato
- Nacer expuesto a las drogas
- Presentar un defecto congénito, deformidades o dificultad para respirar
- Tener problemas de aprendizaje, comportamiento o salud a lo largo de la vida



BUSCA AYUDA Y APOYO

Dejar las drogas o el alcohol puede ser difícil. Si deseas recibir ayuda, haz clic en la siguiente liga: helpisherede.com

Si deseas obtener más información sobre el alcohol y sus efectos nocivos para el bebé, haz clic en la siguiente liga: cdc.gov/ncbddd/fasd/

Para obtener ayuda sobre cómo cuidar a un niño con FASD, haz clic en la siguiente liga: nofas.org/living-with-fasd

Para obtener atención médica durante el embarazo, o en caso de quedar embarazada, visita el programa Healthy Women/Healthy Babies en: moms.healthywomende.com/services

1-800-652-2929 en el condado de New Castle
1-800-345-6785 en los condados de Kent y Sussex

¿NECESITAS AYUDA PARA LLEVARLO A CABO?

Usa el teléfono para marcar **2-1-1** y Help Me Grow se comunicará con un asesor que puede conectarte con los servicios.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

¿ESTÁS EMBARAZADA?

NO CONSUMAS ALCOHOL NI DROGAS

